

**15-01-2024 r.**  
**PONIEDZIAŁEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Makaron na mleku</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, pasztet drobiowy, sałata, grejfrut</i>		<i>Barszcz zabieleny</i>		<i>Gulasz z żołądków drobiowych z kaszą jęczmienną, pęczak i buraczkami, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, pasta z serdelki, twarożek farmerski, pomidor</i>		-
Waga posiłku [g]	350		600		400		785		525		2660
Składniki	mleko, makaron		Chleb pszenny, masło, mleko, kawa inka, pasztet drobiowy, ser żółty, sałata, grejfrut		Bulion, jarzynka, buraczki, mąka, ziele angielskie, liść laurowy, śmietana		kompot, żołądki z kurczaka, kasza jęczmienna, pęczak, buraczki, cebula, mąka, cukier, śmietana, natka pietruszki, jarzynka, ocet, sól		Chleb pszenny, masło, mleko, kawa inka, pasta z serdelki, twarożek farmerski, pomidor		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		gotowanie		-		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	85,75	343,00	93,33	560,00	50,75	203,00	95,80	752,00	101,14	531,00	2389,00
Tłuszcz [g]	1,80	7,20	3,14	18,84	0,54	2,15	1,48	11,64	3,60	18,89	58,72
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,96	3,84	1,08	6,45	0,20	0,79	0,39	3,06	1,84	9,68	23,82
Węglowodany [g]	13,40	53,60	12,74	76,42	10,95	43,79	16,26	127,66	12,77	67,04	368,51
W tym cukry [g]	1,13	4,50	1,89	11,32	5,41	21,64	3,04	23,83	1,31	6,87	68,16
Białko [g]	4,16	16,65	3,93	23,60	1,19	4,74	5,21	40,91	4,71	24,74	110,64
Sól [g]	0,13	0,50	0,35	2,07	0,55	2,21	0,13	1,01	0,45	2,34	8,13
Błonnik [g]	0,36	1,45	1,00	5,97	1,40	5,58	0,89	6,98	0,79	4,14	24,12

**16-01-2024 r.  
WTOREK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, schab na biało, serek topiony, ogórek, banan		ziemniaczanka na biodrówce		Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i marchwią glazurowaną, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, salátka makaronowo-warzywna		-
Waga posiłku [g]	450		590		400		750		520		2710
Składniki	ryż,mleko2%		Chleb pszenny, masło, mleko, kawa inka, schab na biało, serek topiony, ogórek, banan		biodrówka,bulion,jarzynka, marchew,seler,ziemniaki,śmietana,sól,liść,ziele angielskie,mąka,koper		Filet z kurczaka, mąka, śmietana, jarzynka, ziemniaki, marchew, kompot		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, makaron, pomidor, majonez, pietruszka, sól		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, gluten		gluten,seler,białko mleka,		białka mleka, gluten		jaja, białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		gotowanie		gotowanie		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	109,43	383,00	102,54	605,00	158,00	316,00	55,87	419,00	121,15	630,00	2353,00
Tłuszcz [g]	2,43	8,50	2,91	17,19	3,38	6,75	0,41	3,07	3,58	18,64	54,15
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,40	4,90	1,74	10,25	1,14	2,27	0,14	1,07	2,72	14,15	32,64
Węglowodany [g]	16,89	59,10	15,43	91,05	25,93	51,85	9,14	68,57	18,61	96,77	367,34
W tym cukry [g]	0,03	0,10	4,41	26,02	1,60	3,19	0,76	5,71	0,65	3,39	38,41
Białko [g]	4,89	17,10	4,01	23,67	7,16	14,31	3,93	29,49	3,69	19,20	103,77
Sól [g]	0,00	0,01	0,45	2,65	0,63	1,25	0,04	0,28	0,45	2,35	6,54
Błonnik [g]	0,34	1,20	0,92	5,41	2,70	5,39	0,98	7,37	1,00	5,18	24,55

17-01-2024 r.

## ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, dżem niskosłodzony, jogurt owocowy, kiwi		Marchwianka z ziemniakami		Udko pieczone w ziołach z ziemniakami i bukiet warzyw, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, paprykarz drobiowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		615		200		650		490		2305
Składniki	Mleko, budyń		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, dżem niskosłodzony, jogurt owocowy, kiwi		marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka		udko drobiowe, przyprawa do kureczaka, papryka słodka, jarzynka, ziemniaki, bukiet warzyw, sól, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, paprykarz drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		gluten. Białko mleka		-		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		pieczenie, gotowanie		-		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	96,10	591,00	68,00	136,00	75,23	489,00	117,55	576,00	2130,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	2,69	16,53	1,13	2,26	1,72	11,21	5,14	25,20	61,25
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	1,52	9,33	0,59	1,17	0,02	0,12	2,39	11,73	25,95
Węglowodany [g]	17,13	59,95	14,35	88,28	14,05	28,09	11,81	76,74	13,69	67,06	320,12
W tym cukry [g]	1,43	5,00	3,95	24,31	2,85	5,70	2,13	13,85	0,47	2,28	51,14
Białko [g]	2,96	10,35	3,69	22,67	1,71	3,41	3,42	22,21	4,25	20,84	79,48
Sól [g]	0,29	1,00	0,34	2,06	0,11	0,22	0,16	1,01	0,62	3,04	7,33
Błonnik [g]	0,30	1,05	0,78	4,80	2,49	4,97	0,58	3,77	0,71	3,50	18,09

**18-01-2024 r.**  
**CZWARTEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Płatki owsiane na mleku</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka w siatce, paszтет drobiowy, pomidor, jabłko</i>		<i>Zupa kalafiorowa z makaronem</i>		<i>Pieczeń rzymska w sosie śmietanowym z ziemniakami i fasolką szparagową, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, pasta rybna</i>		-
Waga posiłku [g]	350		690		400		750		430		2620
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, paszтет drobiowy, pomidor		kalafior, bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, sól, makaron		Łopatka wieprzowa, jajko, bułka tarta, jarzynka, cebula, papryka słodka, chrzan, śmietana, mąka, ziemniaki, fasolka szparagowa, sól, kompot		Chleb pszenny, masło, mleko, kawa inka, polędwica sopocka, pasta rybna		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		białka mleka, gluten, jaja		jaja, gluten		białko mleka, gluten, ryba		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		pieczenie, gotowanie		-		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	98,00	343,00	98,99	683,00	55,75	223,00	93,33	700,00	117,91	507,00	2456,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	4,17	28,77	0,66	2,64	3,33	24,94	4,75	20,43	86,38
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,84	12,70	0,24	0,97	0,76	5,72	1,63	7,00	25,02
Węglowodany [g]	14,10	49,35	13,07	90,15	10,73	42,92	11,94	89,55	14,08	60,55	319,71
W tym cukry [g]	0,13	0,45	3,04	20,95	1,63	6,50	0,93	6,99	0,23	0,98	42,73
Białko [g]	4,74	16,60	2,85	19,66	2,28	9,12	4,68	35,10	4,94	21,24	88,83
Sól [g]	0,00	0,01	0,17	1,20	0,06	0,22	0,20	1,51	0,41	1,75	4,19
Blonnik [g]	0,99	3,45	1,28	8,80	1,34	5,37	1,00	7,52	0,75	3,22	24,61

19-01-2024 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, twaróg, dżem, serek topiony, sok z buraków		Zupa selerowa z kluseczkami		Pierogi z truskawkami		Chleb pszenny, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, pasta z pieczonych warzyw		-
Waga posiłku [g]	400		695		400		200		390		2085
Składniki	zacierka, mleko		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, twaróg, dżem, serek topiony, sok z buraków		bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron kluseczka, natka pietruszki		Pierogi z truskawkami		Chleb pszenny, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, czosnek, sól, oregano, olej		-
Alergeny	gluten, białko mleka		gluten, białko mleka		gluten, białko mleka, jaja, seler		gluten		białka mleka, gluten, seler		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		gotowanie		pieczenie		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,25	337,00	90,50	629,00	93,00	186,00	211,00	422,00	94,23	490,00	2064,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	2,50	17,36	2,24	4,47	1,60	3,20	4,07	21,14	53,17
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,36	9,42	1,16	2,31	0,30	0,60	1,57	8,15	24,43
Węglowodany [g]	13,05	52,20	13,56	94,23	16,96	33,92	42,60	85,20	12,21	63,51	329,06
W tym cukry [g]	0,30	1,20	4,72	32,78	2,14	4,27	3,40	6,80	1,38	7,16	52,21
Białko [g]	4,05	16,20	3,63	25,26	2,92	5,83	5,00	10,00	2,80	14,54	71,83
Sól [g]	0,00	0,01	0,33	2,28	0,16	0,31	0,50	1,00	0,53	2,78	6,38
Błonnik [g]	0,50	2,00	0,46	3,22	3,21	6,41	1,00	2,00	1,31	6,79	20,42

**20-01-2024 r.**  
**SOBOTA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, jogurt owocowy</i>		<i>Mandarynka</i>		<i>Zupa majerankowa</i>		<i>Klops gotowany w sosie pomidorowym z ziemniakami i kalafiolem, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka w siatce, ryba w pomidorze</i>		-
Waga posiłku [g]	630		120		400		700		585		2435
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, jogurt owocowy		mandarynka		marchew, ziemniak, bulion, jarzynka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek		kompot. Ziemniaki, kalafior, łopatka wieprzowa, jajko, marchew, śmietana, mąka, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy, koncentrat pomidorowy		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, ryba w pomidorze		-
Alergeny	białko mleka, gluten		-		seler		gluten, białko mleka		białko mleka, gluten, ryba		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		gotowanie		-		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	86,35	544,00	7,77	54,00	39,25	157,00	71,60	537,00	102,74	601,00	1893,00
Tłuszcz [g]	2,54	16,00	0,05	0,24	0,23	0,90	2,07	15,56	4,45	26,06	58,76
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,47	9,26	0,00	0,02	0,03	0,11	0,68	5,09	1,62	9,47	23,95
Węglowodany [g]	12,37	77,90	2,56	13,44	7,08	28,30	9,75	73,10	10,83	63,38	256,12
W tym cukry [g]	2,77	17,48	2,10	11,04	0,70	2,78	0,61	4,61	0,52	3,02	38,93
Białko [g]	3,47	21,83	0,14	0,72	1,58	6,32	4,27	32,02	4,96	29,02	89,91
Sól [g]	0,33	2,09	0,00	0,00	0,45	1,80	0,05	0,38	0,33	1,94	6,21
Błonnik [g]	0,51	3,22	0,43	2,28	1,07	4,27	0,91	6,84	0,55	3,22	19,83

21-01-2024 r.  
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, pasta jajeczna		sok pomidorowy		Rosół z makaronem		Faszerowane roladki ze schabu z ziemniakami i buraczkami, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynkowa, pasztet drobiowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	500		150		200		780		485		2115
Składniki	Chleb graham, masło, mleko, kawa inka, mielonka, jajko, jogurt naturalny		pomidor		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		schab, pieczarki, cebula, papryka, jarzynka, bułka tarta, jajko, olej, ziemniaki, buraczki, kompot, sól, pieprz		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, pasztet drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka, gluten, jaja		-		gluten, seler, jaja		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, gotowanie		-		-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	114,20	571,00	4,17	29,00	142,50	285,00	74,36	580,00	125,35	539,00	2004,00
Tłuszcz [g]	4,83	24,15	0,06	0,30	3,49	6,97	2,23	17,39	5,00	21,52	70,33
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,32	11,60	0,02	0,08	0,08	0,16	0,22	1,73	1,60	6,88	20,45
Węglowodany [g]	12,72	63,58	1,09	5,70	18,99	37,98	9,43	73,58	15,03	64,64	245,48
W tym cukry [g]	0,34	1,71	0,74	3,90	2,24	4,48	0,82	6,42	0,27	1,18	17,69
Białko [g]	5,13	25,64	0,23	1,20	8,47	16,93	4,68	36,51	5,33	22,94	103,22
Sól [g]	0,43	2,17	0,14	0,72	0,03	0,05	0,17	1,30	0,43	1,87	6,11
Blonnik [g]	0,64	3,22	0,31	1,65	0,47	0,93	0,99	7,73	0,81	3,50	17,03