

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 żytni jasny, masło, kawa inka, szynka tostowa, ser żółty, sałata, grejfrut</i>		<i>Barszcz czerwony ukraiński</i>		<i>Gulasz z żołądków drobiowych z kaszą jęczmienną pęczak i buraczkami, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, pasta z serdelki, twarożek farmerski, pomidor</i>		-
Waga posiłku [g]	350		605		400		785		530		2670
Składniki	mleko, makaron		Chleb żytni jasny, masło, mleko, kawa inka, szynka tostowa, ser żółty, sałata, grejfrut		marchew, seler, por, burak czerwony, jarzynka, bulion, fasolka szparagowa, sól, pieprz, mąka pszenna, ziemniaki, barszcz ukraiński mrożonka		kompot, żołądki z kurczaka, kasza jęczmienna pęczak, buraczki, cebula, mąka, cukier, śmietana, natka pietruszki, jarzynka, ocet, sól		Chleb żytni jasny, masło, mleko, kawa inka, pasta z serdelki, twarożek farmerski, pomidor		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białko mleka, gluten		gluten		białka mleka, gluten		białka 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	111,24	673,00	36,75	147,00	95,80	752,00	104,91	556,00	2471,00
Tłuszcz [g]	1,80	7,20	5,00	30,27	0,59	2,34	1,48	11,64	4,32	22,91	74,36
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,96	3,84	2,87	17,38	0,29	1,17	0,39	3,06	2,34	12,39	37,84
Węglowodany [g]	13,40	53,60	12,71	76,91	7,31	29,25	16,26	127,66	13,24	70,18	357,60
W tym cukry [g]	1,13	4,50	2,09	12,62	3,19	12,75	3,04	23,83	1,54	8,17	61,87
Białko [g]	4,16	16,65	4,36	26,35	1,29	5,14	5,21	40,91	3,69	19,58	108,63
Sól [g]	0,13	0,50	0,35	2,09	0,34	1,36	0,13	1,01	0,44	2,35	7,31
Błonnik [g]	0,36	1,45	1,22	7,37	1,59	6,37	0,89	6,98	1,05	5,54	27,71

16-01-2024 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, schab na biało, serek topiony, ogórek, banan		Zupa ogórkowa		Sznyceł wieprzowy, ziemniaki, surówka z selera, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, sałatka makaronowo-warzywna		-
Waga posiłku [g]	450		595		400		700		520		2665
Składniki	ryż,mleko2%		Chleb żytni jasny, masło, mleko, kawa inka, schab na biało, serek topiony, ogórek, banan		ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, seler naciowy, śmietana, mąka, jarzynka, natka pietruszki, bulion drobiowy		łopatka wieprzowa, jajko, mąka, sól, pieprz, jarzynka, ziemniaki, seler, majonez, kompot		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, makaron, pomidor, majonez, pietruszka, sól		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		jaja, gluten, seler		jaja, białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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	112,10	667,00	23,75	95,00	87,01	683,00	141,15	734,00	2562,00
Tłuszcz [g]	2,43	8,50	4,26	25,34	0,35	1,41	3,73	29,30	6,12	31,80	96,35
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,40	4,90	2,64	15,70	0,19	0,75	1,01	7,94	2,51	13,07	42,36
Węglowodany [g]	16,89	59,10	15,84	94,22	4,72	18,86	10,09	79,23	19,16	99,63	351,04
W tym cukry [g]	0,03	0,10	4,59	27,32	0,53	2,11	0,44	3,44	0,88	4,56	37,53
Białko [g]	4,89	17,10	3,12	18,54	0,65	2,61	3,99	31,30	2,84	14,79	84,34
Sól [g]	0,00	0,01	0,45	2,66	0,09	0,37	0,28	2,21	0,45	2,36	7,61
Błonnik [g]	0,34	1,20	1,14	6,81	0,55	2,19	1,13	8,90	1,24	6,44	25,54

17-01-2024 r.
ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynkowa, dżem niskosłodzony, jogurt owocowy, kiwi		Zupa gulaszowa		Udko pieczone w ziołach z ziemniakami i bukiet warzyw, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka, paprykarz drobiowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		615		400		650		500		2515
Składniki	Mleko, budyń		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, dżem niskosłodzony, jogurt owocowy, kiwi		łopatka wieprzowa, bulion, jarzynka, marchew, seler, pieczarka, papryka, liść laurowy, ziele angielskie, mąka, śmietana, ziemniaki, olej		udko drobiowe, przyprawa do kurczaka, papryka słodka, jarzynka, ziemniaki, bukiet warzyw, sól, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, mielonka, paprykarz drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		seler, gluten, białko mleka		-		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie, smażenie		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	106,34	654,00	57,00	228,00	75,23	489,00	127,80	639,00	2348,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	4,01	24,68	1,68	6,71	1,72	11,21	6,67	33,35	82,00
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	2,40	14,79	0,47	1,87	0,02	0,12	3,44	17,19	37,57
Węglowodany [g]	17,13	59,95	14,87	91,45	7,38	29,51	11,81	76,74	14,05	70,23	327,88
W tym cukry [g]	1,43	5,00	4,16	25,61	0,44	1,76	2,13	13,85	0,72	3,58	49,80
Białko [g]	2,96	10,35	2,85	17,54	3,42	13,66	3,42	22,21	3,14	15,71	79,47
Sól [g]	0,29	1,00	0,34	2,07	0,01	0,03	0,16	1,01	0,61	3,05	7,16
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,01	6,20	0,65	2,59	0,58	3,77	0,98	4,90	18,51

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

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki owsiane na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka w siatce, paszтет drobiowy, pomidor, jabłko		Zupa kalafiorowa z makaronem		Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym z ziemniakami i marchewką, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, pasta rybna		-
Waga posiłku [g]	350		700		400		750		440		2640
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, paszтет drobiowy, pomidor		kalafior, bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, sól, makaron		Łopátka wieprzowa, jajko, bułka tarta, jarzynka, cebula, papryka słodka, chrzan, śmietana, mąka, ziemniaki, marchewka, sól, kompot		Chleb żytni jasny, masło, mleko, kawa inka, polędwica sopocka, pasta rybna		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		białko 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	97,57	683,00	55,75	223,00	93,33	700,00	129,55	570,00	2519,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	4,11	28,77	0,66	2,64	3,33	24,94	6,50	28,58	94,53
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,81	12,70	0,24	0,97	0,76	5,72	2,83	12,45	30,47
Węglowodany [g]	14,10	49,35	12,88	90,15	10,73	42,92	11,94	89,55	14,48	63,72	322,88
W tym cukry [g]	0,13	0,45	2,99	20,95	1,63	6,50	0,93	6,99	0,52	2,28	44,03
Białko [g]	4,74	16,60	2,81	19,66	2,28	9,12	4,68	35,10	3,66	16,11	83,70
Sól [g]	0,00	0,01	0,17	1,20	0,06	0,22	0,20	1,51	0,40	1,76	4,20
Blonnik [g]	0,99	3,45	1,26	8,80	1,34	5,37	1,00	7,52	1,05	4,62	26,01

19-01-2024 r.
PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zacierka na mleku</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, twaróg, dżem, serek topiony, sok z buraków</i>		<i>Zupa selerowa z kluseczkami</i>		<i>Kotlet jajeczny, ziemniaki, surówka z pora</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, pasta z pieczonych warzyw</i>		-
Waga posiłku [g]	400		695		400		900		390		2785
Składniki	zacierka, mleko		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, twaróg, dżem, serek topiony, sok z buraków		bulion, marchew, seler, śmietana, maka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron kluseczka, natka pietruszki		jajko, bułka tarta, cebula, olej, sól, pierprz, natka pietruszki, jarzynka, por, majonez, gorszek konserwowy, jabłko, ziemniaki, kompot		Chleb żytni jasny, 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		białko mleka, jaja, gluten		białko mleka, gluten, seler		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, 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	99,57	692,00	46,50	186,00	76,44	688,00	92,31	480,00	2383,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	3,67	25,51	1,12	4,47	2,73	24,61	4,05	21,06	82,65
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	2,14	14,87	0,58	2,31	0,52	4,67	1,56	8,13	33,93
Węglowodany [g]	13,05	52,20	14,01	97,40	8,48	33,92	10,42	93,81	12,69	65,99	343,32
W tym cukry [g]	0,30	1,20	4,90	34,08	1,07	4,27	0,98	8,86	1,58	8,20	56,61
Białko [g]	4,05	16,20	2,90	20,13	1,46	5,83	2,98	26,83	2,00	10,38	79,37
Sól [g]	0,00	0,01	0,33	2,29	0,08	0,31	0,29	2,58	0,54	2,79	7,98
Błonnik [g]	0,50	2,00	0,66	4,62	1,60	6,41	1,07	9,64	1,52	7,91	30,58

20-01-2024 r.

SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, jogurt owocowy</i>		<i>Mandarynka</i>		<i>Zupa grochowa</i>		<i>Naleśniki po meksykańsku zapiekane w piekarniku, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka w siatce, ryba w pomidorze</i>		-
Waga posiłku [g]	640		120		400		500		595		2255
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, jogurt owocowy		mandarynka		marchew, ziemniak, bulion, jarzynka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek		Mąka, mleko, jajko, sól, łożatka wieprzowa, kukurydza, cebula, koncentrat pomidorowy, papryka słodka mielona, papryka, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, ryba w pomidorze		-
Alergeny	białko mleka, gluten		-		seler		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten, ryba		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		gotowanie		smażenie, 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]	94,84	607,00	7,77	54,00	45,50	182,00	61,54	400,00	111,60	664,00	1907,00
Tłuszcz [g]	3,77	24,15	0,05	0,24	0,23	0,90	2,56	16,65	5,75	34,21	76,15
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,30	14,72	0,00	0,02	0,03	0,11	1,46	9,51	2,51	14,92	39,28
Węglowodany [g]	12,67	81,07	2,54	13,44	8,83	35,30	7,78	50,57	11,18	66,55	246,93
W tym cukry [g]	2,93	18,78	2,08	11,04	0,92	3,68	0,89	5,80	0,73	4,32	43,62
Białko [g]	2,61	16,70	0,14	0,72	2,10	8,39	2,56	16,65	4,02	23,89	66,35
Sól [g]	0,33	2,10	0,00	0,00	0,45	1,80	0,19	1,26	0,33	1,95	7,11
Błonnik [g]	0,72	4,62	0,43	2,28	1,72	6,87	0,52	3,38	0,78	4,62	21,77

21-01-2024 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka, pasta jajeczna		sok pomidorowy		Rosół z makaronem		Faszerowane roladki ze schabu z ziemniakami i buraczkami, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynkowa, paszтет drobiowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	500		150		200		780		495		2125
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, mleko, kawa inka, mielonka, jajko, majonez		pomidor		bulion warzywny, marchew, seler, natka pietruszki, makaron		schab, pieczarki, cebula, papryka, jarzynka, bułka tarta, jajko, olej, ziemniaki, buraczki, kompot, sól, pieprz		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynkowa, paszтет 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]	138,00	690,00	4,17	29,00	142,50	285,00	74,36	580,00	136,82	602,00	2186,00
Tłuszcz [g]	7,89	39,43	0,06	0,30	3,49	6,97	2,23	17,39	6,74	29,67	93,76
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,46	17,28	0,02	0,08	0,08	0,16	0,22	1,73	2,80	12,33	31,58
Węglowodany [g]	13,10	65,49	1,08	5,70	18,99	37,98	9,43	73,58	15,41	67,81	250,56
W tym cukry [g]	0,60	2,99	0,74	3,90	2,24	4,48	0,82	6,42	0,56	2,48	20,27
Białko [g]	3,92	19,58	0,23	1,20	8,47	16,93	4,68	36,51	4,05	17,81	92,03
Sól [g]	0,45	2,24	0,14	0,72	0,03	0,05	0,17	1,30	0,43	1,88	6,19
Błonnik [g]	0,92	4,62	0,31	1,65	0,47	0,93	0,99	7,73	1,11	4,90	19,83