

22-01-2024 r.
PONIEDZIAŁEK

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, serek homogenizowany, szynka gotowana, papryka, pomidor</i>		<i>Zupa gołąbkowa</i>		<i>Ziemniaki gotowane, kotlet po szwajcarsku, surówka z białej kapusty, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, ser żółty, kefir</i>		-
Waga posiłku [g]	400		700		300		750		400		2550
Składniki	zacierka, mleko		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, serek homogenizowany, szynka gotowana, papryka, pomidor		Łopatką wieprzowa mielona, marchew, seler, pietruszka, kapusta pekińska, ryż, koncentrat pomidorowy, jarzynka, bulion		schab bez kości, pieprz, sól, szynka tosotowa, ser żółty, bułka tarta, papryka mielona, jajka, olej, ziemniaki, kapusta biała, śmietana, marchew		Chleb żytni jasny, masło, polędwica sopocka, ser żółty, kefir		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białka mleka, gluten		seler		białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		gotowanie		gotowanie, smażenie		-		-
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	100,14	701,00	83,00	249,00	95,07	713,00	139,25	557,00	2557,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	4,06	28,39	1,77	5,32	3,44	25,80	5,40	21,59	88,10
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,76	12,31	0,62	1,85	0,74	5,55	3,18	12,71	36,37
Węglowodany [g]	13,05	52,20	13,17	92,19	10,34	31,02	10,43	78,22	16,79	67,17	320,80
W tym cukry [g]	0,30	1,20	1,02	7,13	2,55	7,65	0,70	5,23	0,45	1,80	23,01
Białko [g]	4,05	16,20	3,13	21,94	5,22	15,67	6,19	46,45	6,41	25,62	125,88
Sól [g]	0,00	0,01	0,17	1,17	0,09	0,26	0,35	2,63	0,45	1,80	5,87
Błonnik [g]	0,50	2,00	0,97	6,78	1,80	5,39	1,16	8,68	1,03	4,10	26,95

23-01-2024 r.

WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posilku	Zupa budyniowa		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka tostowa, jogurt owocowy, sałata		Zupa fasolowa		Karkówka pieczona z ziemniakami i buraczki tarte z jabłkiem, kompot		Chleb żytni jasny, masło, pasta twarogowa z koperkiem, roszponka, kielbaska krakowska parzona		-
Waga posilku [g]	350		720		350		780		490		2690
Składniki	Mleko, budyń		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, jogurt owocowy, sałata		Bulion, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy, fasolka szparagowa, marchewka, mąka, śmietana, pietruszka ziemniaki		kompot, ziemniaki, karkówka wieprzowa, buraczki, jabłko, cebula, słodka papryka, olej rzepakowy, majonez, jarzynka, sól		Chleb żytni jasny, masło, twaróg, śmietana, koperek, roszponka, kielbaska krakowska parzona		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten, jaja		-		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posilku	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	94,58	681,00	60,00	210,00	77,82	607,00	112,86	553,00	2389,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	3,17	22,80	1,66	5,81	2,93	22,83	4,73	23,19	80,68
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	1,98	14,27	1,00	3,49	0,84	6,58	2,66	13,03	40,97
Węglowodany [g]	17,13	59,95	14,27	102,72	10,06	35,20	10,07	78,53	13,51	66,20	342,60
W tym cukry [g]	1,43	5,00	4,95	35,65	1,63	5,70	2,30	17,95	0,60	2,94	67,24
Białko [g]	2,96	10,35	2,23	16,06	1,66	5,81	3,20	24,99	4,35	21,32	78,53
Sól [g]	0,29	1,00	0,27	1,97	0,07	0,24	0,27	2,14	0,37	1,82	7,17
Blonnik [g]	0,30	1,05	1,15	8,30	1,72	6,03	0,95	7,39	1,09	5,36	28,13

24-01-2024 r.
ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>kaszka manna na mleku</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, serek naturalny, pomidor, pomarańcza</i>		<i>Flaki wieprzowe</i>		<i>Puree ziemniaczane, pieczone skrzydełka z kurczaka w miodzie, surówka</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, schab pieczony, dżem owocowy, papryka, sałata</i>		-
Waga posiłku [g]	450		760		400		795		525		2930
Składniki	mleko2%,kaszka manna		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, serek naturalny, pomidor, pomarańcza		cebula, ziołki wieprzowe, łopatka wieprzowa, koncentrat pomidorowy, marchew, seler korzeń, olej rzepakowy, mąka, ziele angielskie, liść laurowy, maieranek suszony		skrzydełka, przyprawa do kurczaka, papryka słodka, miód, jarzynka, ziemniaki, sałata lodowa, kukurydza, pomidor, koper, olej, ocet, cukier, sól, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, schab pieczony, dżem owocowy, papryka, sałata		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białko mleka, gluten		gluten, seler		pieczenie, gotowanie		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]	84,44	380,00	93,03	707,00	58,00	232,00	101,38	806,00	115,43	606,00	2731,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	3,81	28,98	3,69	14,77	4,26	33,85	4,75	24,96	111,21
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	2,39	18,13	0,98	3,90	1,05	8,31	2,27	11,94	47,17
Węglowodany [g]	12,88	57,95	12,60	95,78	3,07	12,26	10,54	83,82	15,60	81,90	331,71
W tym cukry [g]	0,01	0,05	3,43	26,06	1,41	5,64	2,60	20,70	3,66	19,24	71,69
Białko [g]	4,08	18,35	2,66	20,20	3,54	14,14	5,84	46,41	3,14	16,51	115,61
Sól [g]	0,00	0,01	0,26	1,98	0,02	0,09	0,85	6,74	0,22	1,16	9,98
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,31	9,96	0,74	2,96	1,17	9,27	1,17	6,16	29,60

25-01-2024 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Makaron na mleku</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica miodowa, ogórek świeży, twarozek farmerski</i>		<i>Zupa porowa</i>		<i>Klops gotowany w sosie pomidorowym z ziemniakami i kalaflorem, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, pasta z pieczonego buraka z serem sałatkowym</i>		-
Waga posiłku [g]	350		660		250		700		500		2460
Składniki	mleko, makaron		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica miodowa, ogórek świeży, twarozek farmerski		marchew, pietruszka, seler, pieczarka, por, mielone, bulion, jarzynka, śmietana, mąka, koperek		kompot. Ziemniaki, kalafior, łopatka wieprzowa, jajko, marchew, śmietana, mąka, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy, koncentrat pomidorowy		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, burak gotowany, ser sałatkowy, sól, pieprz, rozmaryn suszony, olej, sól		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białka mleka, gluten		białko mleka, gluten		gluten, białko mleka		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]	98,00	343,00	105,15	694,00	68,40	171,00	76,71	537,00	121,20	606,00	2351,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	4,78	31,53	2,24	5,61	2,22	15,56	5,89	29,46	89,36
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	2,98	19,64	0,86	2,14	0,73	5,09	2,88	14,41	45,12
Węglowodany [g]	15,31	53,60	11,05	72,91	6,95	17,38	10,44	73,10	13,89	69,45	286,44
W tym cukry [g]	1,29	4,50	1,47	9,68	2,12	5,31	0,66	4,61	1,42	7,08	31,18
Białko [g]	4,76	16,65	4,76	31,41	6,24	15,61	4,57	32,02	3,39	16,93	112,62
Sól [g]	0,14	0,50	0,39	2,56	0,10	0,25	0,05	0,38	0,73	3,67	7,36
Błonnik [g]	0,41	1,45	0,73	4,82	2,23	5,57	0,98	6,84	0,92	4,62	23,30

26-01-2024 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki owsiane na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, miód, serek naturalny, pomidor, banan		Zupa dyniowa z grzankami		Ziemniaki gotowane, kotlet z kaszy jęczmiennej i warzyw, surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy, kompot jabłkowy		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, dżem owocowy, jogurt owocowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		640		270		850		580		2690
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, miód, serek naturalny, pomidor, banan		dynia, bulion, śmietana słodka, imbir, sól, curry, pieprz, mąka, grzanka chlebowa		ziemniaki, kasza jęczmienna, olej, jajko, włoszczyzna w paskach, męka, sól, pieprz, bułka tarta, kapusta pekińska, papryka, kukurydza, maionez		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, dżem owocowy, jogurt owocowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		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]	98,00	343,00	112,50	720,00	82,22	222,00	85,18	724,00	99,14	575,00	2584,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	3,54	22,65	1,80	4,85	2,81	23,91	3,56	20,65	81,66
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	2,26	14,45	0,96	2,58	0,24	2,04	2,25	13,07	36,37
Węglowodany [g]	14,10	49,35	18,57	118,82	15,54	41,97	13,32	113,20	14,97	86,83	410,17
W tym cukry [g]	0,13	0,45	7,96	50,95	1,33	3,58	0,75	6,41	4,26	24,68	86,07
Białko [g]	4,74	16,60	2,11	13,51	2,32	6,26	1,94	16,49	2,17	12,56	65,42
Sól [g]	0,00	0,01	0,23	1,50	0,67	1,80	0,17	1,44	0,24	1,38	6,13
Błonnik [g]	0,99	3,45	1,16	7,44	1,98	5,35	1,57	13,34	0,84	4,90	34,48

27-01-2024 r.

SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, ryba w pomidorze, ogórek</i>		<i>Budyń bez cukru</i>		<i>Zupa zagraj</i>		<i>Ziemniaki gotowane, kotlet mielony, surówka z czerwonej kapusty, kompot owocowy</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, kielbasa szynkowa, sałatka z ryżem gotowanym, wędliną, brzoskwinia, z ogórkiem świeżym</i>		-
Waga posiłku [g]	505		230		300		810		520		2365
Składniki	chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, ryba w pomidorze, ogórek		budyń, mleko		Biodrówka wieprzowa, cebula, ziemniaki, zacierka gotowana, mąka, pietruszka natka, bulion, jarzynka, śmietana, kielbasa śląska		ziemniaki, sól, mięso mielone, jajko, bułka tarta, cebula, sól, pieprz, jarzynka, czerwona kapusta, śmietana, ocet, kompot wieloowocowy		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, kielbasa szynkowa, ryż, wędlina, brzoskwinia, ogórek świeży		-
Alergeny	białko mleka, gluten, ryba		białka mleka		gluten, białko mleka, jaja		jaja, gluten, białka mleka		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		gluten		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]	120,00	606,00	76,96	177,00	101,48	274,00	92,22	747,00	141,15	734,00	2538,00
Tłuszcz [g]	4,76	24,05	1,92	4,42	2,79	7,53	3,65	29,54	6,12	31,80	97,34
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,65	13,36	1,15	2,64	0,18	0,48	1,10	8,93	2,51	13,07	38,48
Węglowodany [g]	15,51	78,32	11,57	26,62	10,27	27,74	12,25	99,23	19,16	99,63	331,54
W tym cukry [g]	1,07	5,39	0,22	0,50	1,49	4,03	0,72	5,81	0,88	4,56	20,29
Białko [g]	4,20	21,23	3,27	7,53	8,68	23,43	3,50	28,36	2,84	14,79	95,34
Sól [g]	0,51	2,60	0,17	0,40	0,03	0,09	0,29	2,38	0,45	2,36	7,83
Blonnik [g]	1,10	5,54	0,00	0,00	0,93	2,52	1,05	8,49	1,24	6,44	22,99

28-01-2024 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, pasta twarogowa z rzodkiewka, szynka tostowa, roszponka		Jabłko		Zupa pietruszkowa z makaronem		Kieszonki z pomidorem suszonym i mozarellą, surówka z kapusty kiszonej ,kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, kielbasa krakowska parzona, jajko gotowane, papryka, sałata		-
Waga posiłku [g]	515		170		360		820		580		2445
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, twaróg, mleko, rzodkiewka, szynka tostowa, roszponka		Jabłko		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, makaron		filet z kurczaka, sól, pomidor suszony, mozzarella, pieprz, mąka, olej, śmietana, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, por, jabłko, cukier, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, kielbasa krakowska parzona, jajko gotowane, papryka, sałata		-
Alergeny	białko mleka, gluten		-		gluten, seler		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		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]	106,21	547,00	50,00	85,00	61,94	223,00	73,54	603,00	112,41	652,00	2110,00
Tłuszcz [g]	4,18	21,53	0,40	0,68	0,34	1,23	1,43	11,71	4,74	27,48	62,63
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,31	11,92	0,04	0,07	0,11	0,38	0,42	3,46	2,52	14,63	30,46
Węglowodany [g]	13,06	67,24	12,10	20,57	12,78	46,02	11,13	91,30	13,88	80,50	305,63
W tym cukry [g]	0,61	3,12	9,70	16,49	1,39	5,02	2,00	16,42	1,01	5,88	46,93
Białko [g]	4,48	23,05	0,40	0,68	2,19	7,88	4,08	33,49	4,09	23,71	88,81
Sól [g]	0,39	1,99	0,01	0,02	0,04	0,13	0,15	1,27	0,44	2,54	5,95
Błonnik [g]	1,13	5,83	2,00	3,40	0,84	3,04	1,03	8,44	1,23	7,12	27,83