

**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 pszenny, masło, kawa inka, serek homogenizowany, szynka gotowana, papryka, pomidor</i>		<i>Zupa pomidorowa z ryżem</i>		<i>Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, ziemniaki, brokuł, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, pasztet drobiowy, kefir</i>		-
Waga posiłku [g]	400		690		400		800		400		2690
Składniki	zacierka, mleko		Chleb pszenny, masło, kawa inka, serek homogenizowany, szynka gotowana, papryka, pomidor		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, koncentrat pomidorowy, śmietana, mąka, ryż		schab wieprzowa, ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, brokuł, kompot		Chleb pszenny, masło, polędwica sopocka, pasztet drobiowy, kefir		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białka mleka, gluten		seler, białko mleka		białko 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]	84,25	337,00	92,61	639,00	58,00	203,00	68,38	547,00	137,75	551,00	2277,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	2,93	20,24	0,57	1,98	1,28	10,20	5,18	20,70	60,12
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	0,99	6,86	0,21	0,73	0,38	3,00	2,16	8,62	23,16
Węglowodany [g]	13,05	52,20	12,90	89,02	11,66	40,81	11,25	89,97	16,69	66,76	338,76
W tym cukry [g]	0,30	1,20	0,84	5,83	2,64	9,24	0,82	6,58	0,13	0,50	23,35
Białko [g]	4,05	16,20	3,92	27,07	2,03	7,11	4,00	32,00	6,43	25,73	108,11
Sól [g]	0,00	0,01	0,17	1,16	0,19	0,65	0,27	2,12	0,45	1,79	5,73
Błonnik [g]	0,50	2,00	0,78	5,38	1,21	4,22	1,07	8,58	0,68	2,70	22,88

23-01-2024 r.

WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zupa budyniowa</i>		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka tostowa, jogurt owocowy, sałata		<i>Zupa fasolowa</i>		<i>Karkówka pieczona z ziemniakami i buraczki tarte z jabłkiem, kompot</i>		Chleb pszenny, masło, pasta twarogowa z koperkiem, roszponka, kielbaska krakowska parzona		-
Waga posiłku [g]	350		710		350		780		480		2670
Składniki	Mleko, budyń		Chleb pszenny, 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 pszenny, masło, twaróg, śmietana, koperek, roszponka, kielbaska krakowska parzona		-
Alergeny	białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten, jaja		-		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	87,04	618,00	60,00	210,00	77,82	607,00	102,29	491,00	2264,00
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	2,06	14,65	1,66	5,81	2,93	22,83	3,13	15,04	64,38
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	1,24	8,82	1,00	3,49	0,84	6,58	1,58	7,58	30,07
Węglowodany [g]	17,13	59,95	14,02	99,55	10,06	35,20	10,07	78,53	13,20	63,35	336,58
W tym cukry [g]	1,43	5,00	4,84	34,35	1,63	5,70	2,30	17,95	0,34	1,64	64,64
Białko [g]	2,96	10,35	2,98	21,19	1,66	5,81	3,20	24,99	5,51	26,45	88,79
Sól [g]	0,29	1,00	0,28	1,96	0,07	0,24	0,27	2,14	0,38	1,81	7,15
Blonnik [g]	0,30	1,05	0,97	6,90	1,72	6,03	0,95	7,39	0,83	3,96	25,33

24-01-2024 r.  
ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	kasza manna na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, serek naturalny, pomidor, pomarańcza		Zupa jarzynowa		Puree ziemniaczane, pieczone skrzydelka z kurczaka z delikatnymi ziołami w sosie pietruszkowym, fasolka szparagowa, kompot cytrynowy		Chleb pszenny, masło, kawa inka, schab pieczony, dżem owocowy, papryka, sałata		-
Waga posiłku [g]	450		750		400		795		525		2920
Składniki	mleko2%,kasza manna		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, serek naturalny, pomidor, pomarańcza		bulion,jarzynka,fasolka szparagowa,sól,mąka,śmietana,marchew,seler		sskrzydelka drobiowe, jarzynka, śmietana, mąka, pietruszka, fasolka, szparagowa, kompot, marchewka, ziemniaki		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, schab pieczony, dżem owocowy, papryka, sałata		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białko mleka, gluten		gluten,białko, mleka		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	86,00	645,00	41,00	164,00	101,76	809,00	103,43	543,00	2541,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	2,78	20,83	0,45	1,78	4,15	32,97	3,20	16,81	81,04
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	1,69	12,68	0,16	0,63	1,64	13,00	1,23	6,48	37,68
Węglowodany [g]	12,88	57,95	12,35	92,61	8,45	33,79	10,79	85,76	15,00	78,73	348,84
W tym cukry [g]	0,01	0,05	3,30	24,76	0,14	0,55	0,89	7,11	3,42	17,94	50,41
Białko [g]	4,08	18,35	3,38	25,33	1,65	6,58	6,02	47,86	4,12	21,64	119,76
Sól [g]	0,00	0,01	0,26	1,97	0,03	0,10	0,72	5,70	0,22	1,15	8,93
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,14	8,56	0,43	1,70	1,53	12,16	0,91	4,76	28,43

**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 pszenny, masło, kawa inka, polędwica miodowa, ogórek świeży, twarozek farmerski</i>		<i>Zupa krupnik</i>		<i>Klops gotowany w sosie pomidorowym z ziemniakami i kalafiolem, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, pasta z pieczonego buraka z serem sałatkowym</i>		-
Waga posiłku [g]	350		650		400		700		480		2580
Składniki	mleko, makaron		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, polędwica miodowa, ogórek świeży, twarozek farmerski		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, pieprz, sól, magi, kasza jęczmienna, ziemniaki, koperek		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, burak gotowany, ser sałatkowy, sól, pieprz, rozmaryn suszony, olej, sól		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białka mleka, gluten		seler, gluten		gluten, białko mleka		białko 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]	98,00	343,00	97,08	631,00	29,50	118,00	76,71	537,00	113,13	543,00	2172,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	3,60	23,38	0,22	0,86	2,22	15,56	4,44	21,31	68,31
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	2,18	14,19	0,08	0,31	0,73	5,09	1,87	8,96	32,39
Węglowodany [g]	15,31	53,60	10,73	69,74	6,71	26,83	10,44	73,10	13,81	66,28	289,55
W tym cukry [g]	1,29	4,50	1,29	8,38	0,44	1,76	0,66	4,61	1,20	5,78	25,03
Białko [g]	4,76	16,65	5,62	36,54	0,75	3,00	4,57	32,02	4,60	22,06	110,27
Sól [g]	0,14	0,50	0,39	2,55	0,41	1,65	0,05	0,38	0,76	3,66	8,74
Błonnik [g]	0,41	1,45	0,53	3,42	1,01	4,03	0,98	6,84	0,67	3,22	18,96

26-01-2024 r.

PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki owsiane na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, miód, serek naturalny, pomidor, banan		Zupa dyniowa z grzankami		Ziemniaki gotowane, kotlet z kaszy jęczmiennej i warzyw, surówka z marchwi i jabłka		Chleb pszenny, masło, kawa inka, dżem owocowy, jogurt owocowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		630		270		850		570		2670
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb pszenny, 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, jabłko, marchew, śmietana		Chleb pszenny, 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	104,29	657,00	82,22	222,00	85,18	724,00	90,00	513,00	2459,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	2,30	14,50	1,80	4,85	2,81	23,91	2,19	12,50	65,36
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,43	9,00	0,96	2,58	0,24	2,04	1,34	7,61	25,46
Węglowodany [g]	14,10	49,35	18,36	115,65	15,54	41,97	13,32	113,20	14,68	83,66	403,83
W tym cukry [g]	0,13	0,45	7,88	49,65	1,33	3,58	0,75	6,41	4,10	23,38	83,47
Białko [g]	4,74	16,60	2,96	18,64	2,32	6,26	1,94	16,49	3,10	17,69	75,68
Sól [g]	0,00	0,01	0,23	1,48	0,67	1,80	0,17	1,44	0,24	1,37	6,10
Błonnik [g]	0,99	3,45	0,96	6,04	1,98	5,35	1,57	13,34	0,61	3,50	31,68

27-01-2024 r.

SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, ryba w pomidorze, ogórek</i>		<i>Budyń bez cukru</i>		<i>Zupa zagraj</i>		<i>Udko z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i brokulem, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, kielbasa szynkowa, sałatka z ryżem gotowanym, wędliną, brzoskwinia, z ogórkiem świeżym</i>		-
Waga posiłku [g]	495		230		300		700		520		2245
Składniki	chleb pszenny, 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		udko drobiowe, mąka, śmietana, jarzynka, papryka słodka, ziemniaki, sól, kompot, brokul		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, kielbasa szynkowa, ryż, wędlina, brzoskwinia, ogórek świeży		-
Alergeny	białko mleka, gluten, ryba		białko mleka		gluten, białko mleka, jaja		gluten, białko mleka		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		gluten		gotowanie		pieczenie, 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]	110,10	545,00	76,96	177,00	101,48	274,00	77,14	540,00	121,15	630,00	2166,00
Tłuszcz [g]	3,22	15,92	1,92	4,42	2,79	7,53	2,54	17,80	3,58	18,64	64,31
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,60	7,91	1,15	2,64	0,18	0,48	0,22	1,51	2,72	14,15	26,69
Węglowodany [g]	15,06	74,53	11,57	26,62	10,27	27,74	9,72	68,07	18,61	96,77	293,73
W tym cukry [g]	0,77	3,83	0,22	0,50	1,49	4,03	0,54	3,81	0,65	3,39	15,56
Białko [g]	5,54	27,40	3,27	7,53	8,68	23,43	4,44	31,09	3,69	19,20	108,65
Sól [g]	0,52	2,58	0,17	0,40	0,03	0,09	0,15	1,08	0,45	2,35	6,50
Blonnik [g]	0,78	3,86	0,00	0,00	0,93	2,52	0,81	5,64	1,00	5,18	17,20

**28-01-2024 r.  
NIEDZIELA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, pasta twarogowa z rzodkiewka, szynka tostowa, rozszponka</i>		<i>Jabłko</i>		<i>Zupa pietruszkowa z makaronem</i>		<i>Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i marchwią opruszoną, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, kielbasa krakowska parzona, jajko gotowane, papryka, sałata</i>		-
Waga posiłku [g]	505		170		360		750		570		2355
Składniki	Chleb pszenny, masło, kawa inka, twaróg, mleko, rzodkiewka, szynka tostowa, rozszponka		Jabłko		Pietruszka korzeń, bulion, marchew, seler, makaron		Filet z kurczaka, mąka, śmietana, jarzynka, ziemniaki, marchew, mąka, kompot		Chleb pszenny, 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		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]	95,84	484,00	50,00	85,00	61,94	223,00	82,53	619,00	103,86	592,00	2003,00
Tłuszcz [g]	2,65	13,38	0,40	0,68	0,34	1,23	1,74	13,07	3,39	19,35	47,71
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,28	6,47	0,04	0,07	0,11	0,38	0,81	6,07	1,61	9,18	22,17
Węglowodany [g]	12,69	64,07	12,10	20,57	12,78	46,02	13,14	98,57	13,46	76,71	305,94
W tym cukry [g]	0,36	1,82	9,70	16,49	1,39	5,02	0,76	5,71	0,76	4,32	33,36
Białko [g]	5,58	28,18	0,40	0,68	2,19	7,88	3,93	29,49	5,24	29,88	96,11
Sól [g]	0,39	1,98	0,01	0,02	0,04	0,13	0,04	0,28	0,44	2,53	4,94
Blonnik [g]	0,88	4,43	2,00	3,40	0,84	3,04	0,98	7,37	0,95	5,44	23,68