

22-01-2024 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, twaróg, szynka gotowana, papryka, pomidor		Zupa pomidorowa z ryżem		Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, ziemniaki, brokuł, kompot		Kefir naturalny		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica sopocka, psztet drobiowy, kefir		-
Waga posiłku [g]	400		670		400		800		200		395		2865
Składniki	zacierka, mleko		Chleb graham, masło, kawa inka, twaróg, 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		Kefir naturalny		Chleb graham, masło, polędwica sopocka, pasztet drobiowy, kefir		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białka mleka, gluten		seler, białko mleka		białko mleka, gluten		białka mleka		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,25	337,00	70,30	471,00	58,00	203,00	68,38	547,00	50,00	100,00	260,00	520,00	2178,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	2,13	14,29	0,57	1,98	1,28	10,20	2,00	4,00	10,50	21,00	75,47
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,03	6,89	0,21	0,73	0,38	3,00	1,19	2,38	4,33	8,65	31,87
Węglowodany [g]	13,05	52,20	8,17	54,76	11,66	40,81	11,25	89,97	4,70	9,40	27,38	54,76	347,26
W tym cukry [g]	0,30	1,20	0,84	5,63	2,64	9,24	0,82	6,58	0,00	0,00	0,15	0,30	23,25
Białko [g]	4,05	16,20	4,02	26,93	2,03	7,11	4,00	32,00	3,30	6,60	12,67	25,33	132,90
Sól [g]	0,00	0,01	0,17	1,12	0,19	0,65	0,27	2,12	0,10	0,20	0,88	1,75	7,40
Blonnik [g]	0,50	2,00	1,36	9,08	1,21	4,22	1,07	8,58	0,00	0,00	3,20	6,40	36,68

23-01-2024 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zupa budyniowa		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka tostowa, jogurt naturalny, salata, jabłko		Zupa fasolowa		Karkówka pieczona z ziemniakami i buraczki tarte z jabłkiem, kompot		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, masło, pasta twarogowa z koperkiem, roszponka, kielbaska krakowska parzona		-
Waga posiłku [g]	350		735		350		780		50		480		2745
Składniki	Mleko, budyń		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka tostowa, jogurt naturalny, salata, jabłko		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		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	96,57	338,00	75,10	552,00	60,00	210,00	77,82	607,00	363,00	181,50	95,83	460,00	2348,50
Tłuszcz [g]	1,73	6,05	2,06	15,13	1,66	5,81	2,93	22,83	3,00	1,50	3,20	15,34	80,50
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,03	3,60	1,13	8,34	1,00	3,49	0,84	6,58	0,36	0,18	1,59	7,61	37,23
Węglowodany [g]	17,13	59,95	10,74	78,97	10,06	35,20	10,07	78,53	78,90	39,45	10,70	51,35	355,35
W tym cukry [g]	1,43	5,00	2,61	19,15	1,63	5,70	2,30	17,95	3,00	1,50	0,30	1,44	50,68
Białko [g]	2,96	10,35	3,22	23,67	1,66	5,81	3,20	24,99	8,90	4,45	5,43	26,05	116,92
Sól [g]	0,29	1,00	0,24	1,75	0,07	0,24	0,27	2,14	0,02	0,01	0,37	1,77	8,67
Błonnik [g]	0,30	1,05	1,44	10,60	1,72	6,03	0,95	7,39	7,60	3,80	1,60	7,66	40,39

24-01-2024 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	kaszka manna na mleku		Chleb graham, 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		Kisiel		Chleb graham, masło, kawa inka, schab pieczony, ryba w pomidorze, papryka, sałata		-
Waga posiłku [g]	450		750		400		795		200		525		3120
Składniki	mleko2%,kaszka manna		Chleb graham, 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		kisiel, woda		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, schab pieczony, ryba w pomidorze, papryka, sałata		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białko mleka, gluten		gluten,białko, mleka		pieczenie, gotowanie		-		białko mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	gotowanie		-		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,44	380,00	81,87	614,00	41,00	164,00	101,76	809,00	120,00	60,00	97,52	512,00	2539,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	2,82	21,13	0,45	1,78	4,15	32,97	0,00	0,00	3,26	17,11	98,75
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	1,69	12,71	0,16	0,63	1,64	13,00	0,00	0,00	1,24	6,51	44,25
Węglowodany [g]	12,88	57,95	10,75	80,61	8,45	33,79	10,79	85,76	29,50	14,75	12,71	66,73	391,57
W tym cukry [g]	0,01	0,05	3,27	24,56	0,14	0,55	0,89	7,11	0,00	0,00	3,38	17,74	67,75
Białko [g]	4,08	18,35	3,32	24,93	1,65	6,58	6,02	47,86	0,00	0,00	4,05	21,24	140,20
Sól [g]	0,00	0,01	0,26	1,93	0,03	0,10	0,72	5,70	0,00	0,00	0,21	1,11	9,96
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,63	12,26	0,43	1,70	1,53	12,16	0,00	0,00	1,61	8,46	44,29

25-01-2024 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Makaron na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica miodowa, ogórek świeży, twarożek farmerski		Zupa krupnik		Klops gotowany w sosie pomidorowym z ziemniakami i kalafior, kompot		Kiwi		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, pasta z pieczonego buraka z serem salatkovym		-
Waga posiłku [g]	350		645		400		700		150		480		2725
Składniki	mleko, makaron		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica miodowa, ogórek świeży, twarożek 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		kiwi		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, burak gotowany, ser salatkovy, 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	98,00	343,00	93,02	600,00	29,50	118,00	76,71	537,00	60,00	90,00	106,67	512,00	2200,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	3,67	23,68	0,22	0,86	2,22	15,56	0,50	0,75	4,50	21,61	90,52
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	2,20	14,22	0,08	0,31	0,73	5,09	0,12	0,18	1,87	8,99	41,44
Węglowodany [g]	15,31	53,60	8,95	57,74	6,71	26,83	10,44	73,10	13,90	20,85	11,31	54,28	319,83
W tym cukry [g]	1,29	4,50	1,27	8,18	0,44	1,76	0,66	4,61	9,10	13,65	1,16	5,58	30,21
Białko [g]	4,76	16,65	5,60	36,14	0,75	3,00	4,57	32,02	0,90	1,35	4,51	21,66	131,13
Sól [g]	0,14	0,50	0,39	2,51	0,41	1,65	0,05	0,38	0,01	0,02	0,75	3,62	12,28
Błonnik [g]	0,41	1,45	1,10	7,12	1,01	4,03	0,98	6,84	2,10	3,15	1,44	6,92	33,28

26-01-2024 r.
PIĄTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Płatki owsiane na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, jajko gotowane, serek naturalny, pomidor, banan		Zupa dyniowa z grzankami		Ziemniaki gotowane, kotlet z kaszy jęczmiennej i warzyw, surówka z marchwi i jabłka		Krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, jogurt naturalny, sałata		-
Waga posiłku [g]	350		630		270		850		50		565		2715
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, jajko, 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		krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, paprykarz drobiowy, jogurt naturalny, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	98,00	343,00	99,21	625,00	82,22	222,00	85,18	724,00	476,00	238,00	103,54	585,00	2737,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	3,40	21,39	1,80	4,85	2,81	23,91	21,00	10,50	4,86	27,45	114,65
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,76	11,07	0,96	2,58	0,24	2,04	1,40	0,70	2,67	15,09	50,10
Węglowodany [g]	14,10	49,35	12,73	80,20	15,54	41,97	13,32	113,20	62,00	31,00	10,88	61,49	407,70
W tym cukry [g]	0,13	0,45	4,22	26,59	1,33	3,58	0,75	6,41	5,70	2,85	0,51	2,88	42,79
Białko [g]	4,74	16,60	4,23	26,65	2,32	6,26	1,94	16,49	8,80	4,40	3,59	20,30	106,60
Sól [g]	0,00	0,01	0,27	1,71	0,67	1,80	0,17	1,44	2,30	1,15	0,19	1,10	7,16
Błonnik [g]	0,99	3,45	1,55	9,74	1,98	5,35	1,57	13,34	1,70	0,85	1,27	7,20	46,28

27-01-2024 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>chleb graham, 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 brokułem, kompot</i>		<i>Mandarynki</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, kielbasa szynkowa, sałatka z ryżem gotowanym, wędliną, brzoskwinią, z ogórkiem świeżym</i>		-
Waga posiłku [g]	495		230		300		700		120		520		2365
Składniki	chleb graham, 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, brokuł		manadarynki		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, kielbasa szynkowa, ryż, wędlina, brzoskwinia, ogórek świeży		-
Alergeny	białko mleka, gluten, ryba		białka mleka		gluten, białko mleka, jaja		gluten, białka 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	102,63	508,00	76,96	177,00	101,48	274,00	77,14	540,00	45,00	54,00	123,46	642,00	2195,00
Tłuszcz [g]	3,29	16,28	1,92	4,42	2,79	7,53	2,54	17,80	0,20	0,24	4,60	23,91	93,85
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,61	7,95	1,15	2,64	0,18	0,48	0,22	1,51	0,02	0,02	3,49	18,17	48,92
Węglowodany [g]	12,15	60,13	11,57	26,62	10,27	27,74	9,72	68,07	11,20	13,44	16,53	85,97	354,50
W tym cukry [g]	0,73	3,59	0,22	0,50	1,49	4,03	0,54	3,81	9,20	11,04	0,62	3,21	18,35
Białko [g]	5,44	26,92	3,27	7,53	8,68	23,43	4,44	31,09	0,60	0,72	3,66	19,04	127,05
Sól [g]	0,51	2,54	0,17	0,40	0,03	0,09	0,15	1,08	0,00	0,00	0,44	2,31	8,73
Błonnik [g]	1,68	8,30	0,00	0,00	0,93	2,52	0,81	5,64	1,90	2,28	1,64	8,51	33,48

28-01-2024 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb graham, 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>Kefir naturalny</i>		<i>Chleb graham, masło, kawa inka, kielbasa krakowska parzona, jajko gotowane, papryka, sałata</i>		-
Waga posiłku [g]	510		170		360		750		200		570		2560
Składniki	Chleb graham, 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		Kefir naturalny		Chleb graham, masło, kawa inka, kielbasa krakowska parzona, jajko gotowane, papryka, sałata		-
Alergeny	białko mleka, gluten		-		gluten, seler		białko mleka, gluten		białko mleka		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	109,80	560,00	50,00	85,00	61,94	223,00	82,53	619,00	50,00	100,00	97,37	555,00	2142,00
Tłuszcz [g]	3,69	18,84	0,40	0,68	0,34	1,23	1,74	13,07	2,00	4,00	3,46	19,71	73,24
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,26	6,45	0,04	0,07	0,11	0,38	0,81	6,07	1,19	2,38	1,62	9,22	31,41
Węglowodany [g]	14,98	76,42	12,10	20,57	12,78	46,02	13,14	98,57	4,70	9,40	10,93	62,31	366,20
W tym cukry [g]	2,22	11,32	9,70	16,49	1,39	5,02	0,76	5,71	0,00	0,00	0,72	4,08	46,70
Białko [g]	4,63	23,60	0,40	0,68	2,19	7,88	3,93	29,49	3,30	6,60	5,16	29,40	120,45
Sól [g]	0,41	2,07	0,01	0,02	0,04	0,13	0,04	0,28	0,10	0,20	0,44	2,48	7,46
Błonnik [g]	1,17	5,97	2,00	3,40	0,84	3,04	0,98	7,37	0,00	0,00	1,73	9,88	39,54