

**29.01.2024 r.**  
**PONIEDZIAŁEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka w siatce, paprykarz drobiowy, pomidor		Zupa brokułowa z makaronem		Gulasz węgierski z kaszą jęczmienna, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, sałatka warzywna		-
Waga posiłku [g]	450		550		350		630		320		2300
Składniki	ryż,mleko2%		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, paprykarz drobiowy, pomidor		seler, brokuł, makaron, marchew, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion, jarzynka		łopatka wieprzowa, cebula, pieczarka, papryka, olej, jarzynka, mąka, śmietana, koncentrat pomidorowy, kasza jęczmienna, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, ziemniaki, jabłko, jajko, majonez, sól, seler, marchew		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		Seler, jaja, białka mleka, gluten		białka mleka, gluten		gluten, białko mleka		-
Sposób obróbki posiłku	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]	85,11	383,00	104,55	575,00	78,57	275,00	125,40	790,00	145,00	464,00	2487,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	4,66	25,62	1,08	3,79	4,85	30,57	8,26	26,44	94,92
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	2,54	13,95	0,49	1,70	0,81	5,08	2,33	7,47	33,10
Węglowodany [g]	13,13	59,10	12,89	70,90	14,34	50,19	17,06	107,49	16,55	52,95	340,63
W tym cukry [g]	0,02	0,10	1,06	5,81	1,89	6,61	1,49	9,36	2,17	6,95	28,83
Białko [g]	3,80	17,10	3,21	17,63	3,11	10,89	5,14	32,40	1,87	5,97	83,99
Sól [g]	0,00	0,01	0,34	1,89	0,07	0,24	0,03	0,20	0,61	1,95	4,29

<b>Blonnik [g]</b>	0,27	1,20	1,06	5,82	1,40	4,91	0,67	4,25	1,85	5,93	22,11
--------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

30.01.2024 r.

WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki kukurydziane na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony, rzodkiewka, sałata		Kapuśniak z kiszonej kapusty		Zrazy wieprzowe z ziemniakami i surówką z marchewki, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, pasztet drobiowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	450		510		400		700		480		2540
Składniki	mleko2%,płatki kukurydziane		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony, rzodkiewka, sałata		cebula, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, seler korzeniowy, mąka pszenna, bulion, jarzynka, pieprz		schab wieprzowy, ogórek kiszony, cebula, musztarda, pieprz, olej, ziemniaki, marchew, majonez, śmietana, cukier, ocet, sól, jarzynka, kompot, mąka		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, pasztet drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		seler, gluten		gluten, gorczyca		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]	86,89	391,00	122,16	623,00	92,00	184,00	88,57	620,00	118,75	570,00	2388,00
Tłuszcz [g]	2,06	9,25	6,45	32,91	0,49	0,97	1,73	12,09	5,48	26,29	81,51
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	5,07	3,83	19,53	0,12	0,24	0,64	4,50	2,60	12,46	41,80
Węglowodany [g]	13,64	61,40	13,57	69,21	2074,50	4149,00	16,52	115,64	13,92	66,81	4462,06
W tym cukry [g]	0,78	3,50	1,20	6,10	3,86	7,71	2,77	19,38	0,52	2,48	39,17
Białko [g]	3,84	17,30	3,04	15,51	3,05	6,09	4,72	33,04	3,82	18,33	90,27
Sól [g]	0,32	1,46	0,58	2,95	0,11	0,22	0,32	2,23	0,37	1,77	8,63
Błonnik [g]	0,73	3,30	1,11	5,65	3,24	6,48	0,89	6,20	1,02	4,90	26,53

31.01.2024 r.

## ŚRODA

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, szynka delikatesowa, ser żółty, sałata, sałatka grecka z</i>		<i>Marchwianka z ziemniakami</i>		<i>Potrąka z kurczaka z ryżem i gotowanym brokulem</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, twarożek</i>		-
Waga posiłku [g]	350		580		200		700		470		2300
Składniki	mleko, makaron		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka delikatesowa, ser żółty, sałata, sałata, oliwa z oliwek, feta, pomidor, ogórek		marchew, ziemniaki, mąka, śmietana, pietruszka natka, liść laurowy, ziele angielskie, bulion, jarzynka		kompot, ryż, brokuł gotowany, filet z kurczaka, śmietana, mąka, jarzynka, sól		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, twarożek		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białka mleka, gluten		gluten. Białko mleka		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]	98,00	343,00	126,38	733,00	68,00	136,00	85,43	598,00	114,68	539,00	2349,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	6,95	40,29	1,13	2,26	0,55	3,88	4,82	22,65	76,28
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	3,44	19,96	0,59	1,17	0,21	1,45	2,94	13,84	40,26
Węglowodany [g]	15,31	53,60	11,42	66,26	14,05	28,09	15,37	107,61	13,84	65,04	320,60
W tym cukry [g]	1,29	4,50	0,48	2,80	2,85	5,70	0,85	5,96	0,49	2,28	21,24
Białko [g]	4,76	16,65	4,87	28,27	1,71	3,41	4,52	31,66	4,35	20,45	100,44
Sól [g]	0,14	0,50	0,45	2,59	0,11	0,22	0,18	1,25	0,41	1,92	6,48
Błonnik [g]	0,41	1,45	0,84	4,90	2,49	4,97	0,40	2,80	0,98	4,62	18,74

**01.02.2024 r.**  
**CZWARTEK**

Posiłek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Zacierka na mleku</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, krakowska parzona, twarożek farmerski, papryka, mandarynka</i>		<i>Zupa krupnik</i>		<i>Żeberka pieczone w miodzie i musztardzie z ziemniakami i surówką z białej kapusty, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka gotowana, paszтет warzywny, jogurt owocowy</i>		-
Waga posiłku [g]	400		685		400		780		580		2845
Składniki	zacierka, mleko		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mlekokrakowska parzona, twarożek farmerski, papryka, mandarynka		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, pieprz, sól, magi, kasza jęczmienna, ziemniaki, koperek		żeberka, cebula, miód, musztarda, jarzynka, ziemniaki, kapusta biała, marchew, por, majonez, sól, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka gotowana, paszтет warzywny, jogurt owocowy		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białko mleka, gluten		seler, gluten		gorczyca		białka 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]	84,25	337,00	101,90	698,00	29,50	118,00	88,59	691,00	108,97	632,00	3074,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	4,35	29,83	0,22	0,86	4,33	33,80	3,91	22,69	98,06
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	2,67	18,31	0,08	0,31	1,18	9,23	2,08	12,06	45,31
Węglowodany [g]	13,05	52,20	11,72	80,26	6,71	26,83	10,10	78,76	15,51	89,94	435,60
W tym cukry [g]	0,30	1,20	2,41	16,51	0,44	1,76	2,13	16,61	0,48	2,79	44,83
Białko [g]	4,05	16,20	4,36	29,87	0,75	3,00	3,24	25,28	2,94	17,08	123,09
Sól [g]	0,00	0,01	0,43	2,97	0,41	1,65	0,19	1,47	0,38	2,19	9,54

<b>Blonnik [g]</b>	0,50	2,00	1,02	6,96	1,01	4,03	0,90	7,00	1,04	6,03	28,82
--------------------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

02.02.2024 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, paszтет drobiowy, pomidor, pasta jajeczna, jabłko		Zupa klopsowa		Ryba smażona z ziemniakami i surówką z kiszanej kapusty, kompot		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, galaretka drobiowa, roszponka		-
Waga posiłku [g]	350		760		400		710		545		2765
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, paszтет, mleko, jajko, majonez, drobiowy, pomidor, jabłko		ziemniaki, łopatka wieprzowa, jajko, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka, ziele angielskie, liść laurowy		filet rybny, mąka, mleko, jarzynka, olej, ziemniaki, kiszona kapusta, groszek konserwowy, majonez, pieprz cytrynowy, kompot		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, roszponka, mięso drobiowe, bulion, żelatyna, marchew, natka pietruszki, sól		-
Alergeny	białko mleka		białka mleka, jaja, gluten		białka mleka, gluten, jaja		ryby, gluten, jaja, białka mleka		białka mleka, gluten		-
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]	98,00	343,00	103,29	785,00	60,75	243,00	95,35	677,00	88,81	484,00	2532,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	5,24	39,79	1,94	7,76	4,17	29,64	3,72	20,27	107,06
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,91	14,52	0,76	3,05	0,26	1,84	2,28	12,41	36,05
Węglowodany [g]	14,10	49,35	12,01	91,24	7,12	28,46	10,79	76,62	11,15	60,79	306,46
W tym cukry [g]	0,13	0,45	2,87	21,80	0,23	0,92	0,56	3,98	0,57	3,08	30,23
Białko [g]	4,74	16,60	2,58	19,64	4,07	16,27	3,82	27,10	2,99	16,30	95,91
Sól [g]	0,00	0,01	0,20	1,52	0,30	1,21	0,28	2,00	0,73	3,99	8,73
Blonnik [g]	0,99	3,45	1,21	9,22	0,58	2,33	0,74	5,24	1,14	6,22	26,46

03.02.2024 r.

SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, kielbasa szynkowa, jogurt owocowy, sałata</i>		<i>Kiwi</i>		<i>Zupa koperkowa z kluseczkami</i>		<i>Udko z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i buraczkami, kompot</i>		<i>Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, sałata makaronowo-warzywna</i>		-
Waga posiłku [g]	560		150		400		700		520		2330
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, kielbasa szynkowa, jogurt owocowy, sałata		kiwi		koperek, bulion, jarzynka, marchew, seler, śmietana, mąka, makaron, sól		udko drobiowe, mąka, śmietana, jarzynka, papryka słodka, ziemniaki, sól, kompot, buraczki		chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, makaron, pomidor, szynka, fasolka szparagowa, majonez, pietruszka, sól		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		seler, białko mleka, gluten, jaja		gluten, białka mleka		jaja, białka mleka, gluten		-
Sposób obróbki posiłku	-		-		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]	109,29	612,00	60,00	90,00	37,50	150,00	77,14	540,00	148,28	734,00	2126,00
Tłuszcz [g]	4,35	24,35	0,23	0,75	0,59	2,37	2,54	17,80	6,42	31,80	77,07
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,63	14,70	0,06	0,18	0,30	1,20	0,22	1,51	2,64	13,07	30,66
Węglowodany [g]	14,57	81,61	6,52	20,85	6,94	27,77	9,72	68,07	20,13	99,63	297,93
W tym cukry [g]	3,39	18,98	4,27	13,65	1,04	4,16	0,54	3,81	0,92	4,56	45,16
Białko [g]	3,06	17,14	0,42	1,35	1,43	5,70	4,44	31,09	2,99	14,79	70,07
Sól [g]	0,37	2,07	0,01	0,02	0,02	0,09	0,15	1,08	0,48	2,36	5,62
Błonnik [g]	0,88	4,90	0,98	3,15	1,03	4,12	0,81	5,64	1,30	6,44	24,25



**04.02.2024 r.**  
**NIEDZIELA**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, szynka gotowana, dżem niskosłodzony, serek		Sok jabłkowy		Zupa ryżowa z zieleńią		Kotlet słoneczny z ziemniakami puree, surówka z kapusty		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, ser żółty, serek naturany		-
Waga posiłku [g]	500		220		400		750		495		2365
Składniki	Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, szynka gotowana, dżem niskosłodzony, serek topiony		Sok jabłkowy		seler korzeń, ryż biały, biodrówka wieprzowa, marchew, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka		kompot, ziemniaki, kapusta biała, filet z kurczaka, jajko, marchew, olej rzepakowy, majonez, mąka, sól, pieprz, masło		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, ser żółty, serek naturany		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		seler		białka mleka, gluten, jaja		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]	123,60	618,00	41,82	92,00	78,75	315,00	83,33	625,00	146,06	723,00	2373,00
Tłuszcz [g]	5,20	26,01	0,10	0,22	1,06	4,24	3,34	25,02	8,18	40,49	95,98
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	3,27	16,35	0,01	0,02	0,55	2,19	0,55	4,14	4,96	24,55	47,25
Węglowodany [g]	15,91	79,55	10,00	22,00	13,96	55,83	9,76	73,21	13,18	65,23	295,82
W tym cukry [g]	3,73	18,64	9,20	20,24	1,48	5,93	0,87	6,56	0,73	3,60	54,97
Białko [g]	3,55	17,73	0,10	0,22	4,26	17,03	4,34	32,56	5,29	26,17	93,71
Sól [g]	0,44	2,19	0,01	0,02	0,12	0,48	0,18	1,35	0,47	2,34	6,38
Błonnik [g]	0,97	4,86	0,10	0,23	2,40	9,61	0,90	6,77	0,93	4,62	26,09