

29.10.2024 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka w siatce, paprykarz drobiowy, pomidor		Zupa brokułowa z makaronem		Gulasz w jasnym sosie, kasza jęczmienna, bukiet warzyw, kompot		Kisiel		Chleb graham, masło, kawa inka, salatką warzywna		-
Waga posiłku [g]	450		540		350		600		200		320		2460
Składniki	ryż, mleko 2%		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, paprykarz drobiowy, pomidor		seler, brokuł, makaron, marchew, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion, jarzynka		łopatka wieprzowa, jarzynka, marchew, mąka, śmietana, majeranek, kasza jęczmienna, bukiet warzyw, kompot		kisiel, woda		Chleb graham, 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		-		-		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]	85,11	383,00	89,07	481,00	78,57	275,00	117,33	704,00	30,00	60,00	227,00	454,00	2357,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	3,29	17,77	1,08	3,79	2,32	13,89	0,00	0,00	13,32	26,64	70,59
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	1,58	8,52	0,49	1,70	0,72	4,33	0,00	0,00	3,75	7,49	26,94
Węglowodany [g]	13,13	59,10	10,32	55,73	14,34	50,19	16,70	100,20	7,38	14,75	22,70	45,40	325,37
W tym cukry [g]	0,02	0,10	0,80	4,31	1,89	6,61	0,90	5,40	0,00	0,00	3,10	6,20	22,62
Białko [g]	3,80	17,10	4,14	22,36	3,11	10,89	5,47	32,82	0,00	0,00	4,19	8,37	91,54
Sól [g]	0,00	0,01	0,34	1,84	0,07	0,24	0,05	0,31	0,00	0,00	0,96	1,92	4,32
Blonnik [g]	0,27	1,20	1,50	8,12	1,40	4,91	1,26	7,54	0,00	0,00	3,54	7,08	28,85

30.01.2024 r.
WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	płatki kukurydziane na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony, rzodkiewka, sałata		Zupa selerowa z kluseczkami		Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, ziemniaki, marchew mini, kompot		Wafle ryżowe		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica sopocka, paszтет drobiowy, sałata		-
Waga posiłku [g]	450		500		400		800		50		470		2670
Składniki	mleko2%,płatki kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony, rzodkiewka, sałata		bulion, marchew, seler, śmietana, mąka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron kluseczka, natka pietruszki		schab wieprzowa,ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, marchew mini, kompot		wafle ryżowe		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica sopocka, paszтет drobiowy, sałata		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, gluten		gluten, białko mleka, jaja, seler		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	86,89	391,00	106,00	530,00	46,50	186,00	68,38	547,00	378,00	189,00	1014,00	507,00	2350,00
Tłuszcz [g]	2,06	9,25	5,01	25,06	1,12	4,47	1,28	10,20	2,30	1,15	36,28	18,14	68,27
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	5,07	2,82	14,11	0,58	2,31	0,38	3,00	0,50	0,25	14,00	7,00	31,74
Węglowodany [g]	13,64	61,40	10,81	54,04	8,48	33,92	11,25	89,97	79,50	39,75	127,28	63,64	342,72
W tym cukry [g]	0,78	3,50	0,92	4,60	1,07	4,27	0,82	6,58	1,40	0,70	2,36	1,18	20,83
Białko [g]	3,84	17,30	4,05	20,24	1,46	5,83	4,00	32,00	8,20	4,10	46,92	23,46	102,93
Sól [g]	0,32	1,46	0,58	2,90	0,08	0,31	0,27	2,12	0,04	0,02	3,50	1,75	8,56
Błonnik [g]	0,73	3,30	1,59	7,95	1,60	6,41	1,07	8,58	3,30	1,65	7,00	3,50	31,39

31.01.2024 r.

ŚRODA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Makaron na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka delikatesowa, serek naturalny, sałata, sałata grecka z fetą		Marchwianka z ziemniakami		Potrawka z kurczaka z ryżem i gotowanym brokułem		Biszkopty		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica z indyka, twarożek		-
Waga posiłku [g]	350		580		200		700		50		460		2340
Składniki	mleko, makaron		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka delikatesowa, serek naturalny, 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		Biszkopty		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, twarożek		-
Alergeny	gluten. Białka mleka, jaja		białka mleka, gluten		gluten. Białko mleka		białka mleka, gluten		gluten, jaja		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]	98,00	343,00	103,79	602,00	68,00	136,00	85,43	598,00	92,00	184,00	96,74	445,00	2308,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	5,39	31,24	1,13	2,26	0,55	3,88	1,35	2,70	3,22	14,80	62,08
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	2,30	13,34	0,59	1,17	0,21	1,45	0,28	0,55	1,83	8,42	28,77
Węglowodany [g]	15,31	53,60	9,04	52,41	14,05	28,09	15,37	107,61	17,75	35,50	10,84	49,87	327,08
W tym cukry [g]	1,29	4,50	0,43	2,50	2,85	5,70	0,85	5,96	9,25	18,50	0,17	0,78	37,94
Białko [g]	4,76	16,65	4,27	24,76	1,71	3,41	4,52	31,66	2,38	4,75	5,47	25,18	106,41
Sól [g]	0,14	0,50	0,41	2,38	0,11	0,22	0,18	1,25	0,05	0,10	0,40	1,86	6,31
Blonnik [g]	0,41	1,45	1,24	7,20	2,49	4,97	0,40	2,80	1,00	2,00	1,50	6,92	25,34

01.02.2024 r.
CZWARTEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Zacierka na mleku		Chleb graham, masło, kawa inka, krakowska parzona, twarożek farmerski, papryka, mandarynka		Zupa krupnik		Szynka w sosie pietruszkowym z ziemniakami i brokulem, kompot		Krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, szynka gotowana, pasztet warzywny, jogurt owocowy		-
Waga posiłku [g]	400		680		400		700		50		595		2825
Składniki	zacierka, mleko		Chleb graham, masło, kawa inka, mlekokrakowska parzona, twarożek farmerski, papryka, mandarynka		bulion, marchew, seler, liść laurowy, ziele angielskie, jarzynka, pieprz, sól, magi, kasza jęczmienna, ziemniaki, koperek		kompot, ziemniaki, szynka wieprzowa, brokuł, marchew, mąka, śmietana, ocet, natka pietruszki, cukier, jarzynka		krakersy		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka gotowana, pasztet warzywny, jogurt owocowy		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białko mleka, gluten		seler, gluten		białko mleka, gluten		gluten		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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,25	337,00	888,68	6043,00	29,50	118,00	75,57	529,00	476,00	238,00	88,24	525,00	7460,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	3,23	21,98	0,22	0,86	0,98	6,87	21,00	10,50	2,83	16,84	61,00
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,90	12,89	0,08	0,31	0,42	2,93	1,40	0,70	1,42	8,44	77,47
Węglowodany [g]	13,05	52,20	9,57	65,09	6,71	26,83	12,90	90,30	62,00	31,00	10,64	63,32	277,74
W tym cukry [g]	0,30	1,20	2,21	15,01	0,44	1,76	2,46	17,20	5,70	2,85	0,47	2,79	55,81
Białko [g]	4,05	16,20	5,09	34,60	0,75	3,00	4,10	28,71	8,80	4,40	4,29	25,51	96,23
Sól [g]	0,00	0,01	0,43	2,92	0,41	1,65	0,03	0,24	2,30	1,15	0,36	2,14	10,10
Blonnik [g]	0,50	2,00	1,36	9,26	1,01	4,03	0,67	4,66	1,70	0,85	1,40	8,33	29,13

02.02.2024 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, pasztet drobiowy, pomidor, pasta jajeczna, jabłko		Zupa klopsowa		Ryba smażona z ziemniakami i surówką z kiszzonej kapusty, kompot		Sok z buraka		Chleb graham, masło, kawa inka, galaretka drobiowa drobiowych, roszpinka		-
Waga posiłku [g]	350		750		400		710		330		545		3085
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb graham, masło, kawa inka, pasztet, mleko, jajko, majonez, drobiowy, pomidor, jabłko		ziemniaki, łopata 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		sok z buraka		chleb graham, masło, kawa inka, mleko, roszpinka, 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	98,00	343,00	92,13	691,00	60,75	243,00	95,35	677,00	37,00	122,10	84,77	462,00	2538,10
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	4,26	31,94	1,94	7,76	4,17	29,64	0,00	0,00	2,37	12,89	91,83
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,21	9,09	0,76	3,05	0,26	1,84	0,00	0,00	1,30	7,08	25,29
Węglowodany [g]	14,10	49,35	10,14	76,07	7,12	28,46	10,79	76,62	8,30	27,39	10,98	59,82	317,71
W tym cukry [g]	0,13	0,45	2,71	20,30	0,23	0,92	0,56	3,98	8,00	26,40	0,33	1,82	53,87
Białko [g]	4,74	16,60	3,25	24,37	4,07	16,27	3,82	27,10	0,90	2,97	4,26	23,22	110,53
Sól [g]	0,00	0,01	0,20	1,47	0,30	1,21	0,28	2,00	0,18	0,59	0,78	4,27	9,55
Blonnik [g]	0,99	3,45	1,54	11,52	0,58	2,33	0,74	5,24	0,00	0,00	1,87	10,21	32,75

03.02.2024 r.
SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, kawa inka, kiełbasa szynkowa, jogurt owocowy, sałata		Kiwi		Zupa koperkowa z kluseczkami		Udko z kurczaka pieczone w rękawie z ziemniakami i buraczkami, kompot		sok pomidorowy		Chleb graham, masło, kawa inka, sałatka makaronowo-warzywna		-
Waga posiłku [g]	550		150		400		700		150		520		2470
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, kiełbasa 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		pomidor		chleb graham, 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	94,18	518,00	60,00	90,00	37,50	150,00	77,14	540,00	19,33	29,00	132,37	642,00	1969,00
Tłuszcz [g]	3,00	16,50	0,38	0,75	0,59	2,37	2,54	17,80	0,20	0,30	4,93	23,91	61,63
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,69	9,28	0,09	0,18	0,30	1,20	0,22	1,51	0,05	0,08	3,75	18,17	30,42
Węglowodany [g]	12,08	66,44	10,43	20,85	6,94	27,77	9,72	68,07	3,80	5,70	17,73	85,97	274,80
W tym cukry [g]	3,18	17,48	6,83	13,65	1,04	4,16	0,54	3,81	2,60	3,90	0,66	3,21	46,21
Białko [g]	3,98	21,87	0,68	1,35	1,43	5,70	4,44	31,09	0,80	1,20	3,93	19,04	80,25
Sól [g]	0,37	2,01	0,01	0,02	0,02	0,09	0,15	1,08	0,48	0,72	0,48	2,31	6,23
Blonnik [g]	1,31	7,20	1,58	3,15	1,03	4,12	0,81	5,64	1,10	1,65	1,75	8,51	30,27

04.02.2024 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Podwieczorek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Chleb graham, masło, kawa inka, szynka gotowana, dżem niskosłodzony, serek topiony		Sok jabłkowy		Zupa ryżowa z zieleniną		Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i bukietem warzyw, kompot		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, polędwica z indyka, ser żółty, serek naturany		-
Waga posiłku [g]	485		220		400		750		50		485		2390
Składniki	Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, szynka gotowana, dżem niskosłodzony, serek topiony		Sok jabłkowy		seler korzeń, ryż biały, biodrówka wieprzowa, marchew, natka pietruszki, bulion drobiowy, jarzynka		Filet z kurczaka, mąka, śmietana, jarzynka, ziemniaki, bukiet warzyw, kompot		Chrupki kukurydziane		Chleb graham, masło, kawa inka, mleko, polędwica z indyka, ser żółty, serek naturany		-
Alergeny	białka mleka, gluten		-		seler		białka 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 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	108,04	524,00	41,82	92,00	78,75	315,00	55,87	419,00	363,00	181,50	129,69	629,00	2160,50
Tłuszcz [g]	3,74	18,16	0,10	0,22	1,06	4,24	0,41	3,07	3,00	1,50	6,73	32,64	59,83
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,25	10,93	0,01	0,02	0,55	2,19	0,14	1,07	0,36	0,18	3,94	19,13	33,52
Węglowodany [g]	13,27	64,38	10,00	22,00	13,96	55,83	9,14	68,57	78,90	39,45	10,32	50,06	300,29
W tym cukry [g]	3,53	17,14	9,20	20,24	1,48	5,93	0,76	5,71	3,00	1,50	0,43	2,10	52,62
Białko [g]	4,63	22,46	0,10	0,22	4,26	17,03	3,93	29,49	8,90	4,45	6,37	30,90	104,55
Sól [g]	0,44	2,14	0,01	0,02	0,12	0,48	0,04	0,28	0,02	0,01	0,47	2,29	5,22
Błonnik [g]	1,48	7,16	0,10	0,23	2,40	9,61	0,98	7,37	7,60	3,80	1,43	6,92	35,09