

29.01.2024 r.
PONIEDZIAŁEK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posilek		Obiad - II posilek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	Ryż na mleku		Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka w siatce, paprykarz drobiowy, pomidor		Zupa brokułowa z makaronem		Gulasz w jasnym sosie, kasza jęczmienna, bukiet warzyw, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, sałatka warzywna		-
Waga posiłku [g]	450		540		350		600		320		2260
Składniki	ryż, mleko 2%		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka w siatce, paprykarz drobiowy, pomidor		seler, brokuł, makaron, marchew, śmietana, mąka, natka pietruszki, bulion, jarzynka		łopatka wieprzowa, jarzynka, marchew, maka, śmietana, majeranek, kasza jęczmienna, bukiet warzyw, kompot		Chleb pszenny, 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		-
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	94,81	512,00	78,57	275,00	117,33	704,00	146,88	470,00	2344,00
Tłuszcz [g]	1,89	8,50	3,24	17,47	1,08	3,79	2,32	13,89	8,28	26,49	70,14
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,90	1,57	8,49	0,49	1,70	0,72	4,33	2,34	7,48	26,90
Węglowodany [g]	13,13	59,10	12,54	67,73	14,34	50,19	16,70	100,20	16,06	51,40	328,62
W tym cukry [g]	0,02	0,10	0,84	4,51	1,89	6,61	0,90	5,40	1,97	6,30	22,92
Białko [g]	3,80	17,10	4,21	22,76	3,11	10,89	5,47	32,82	2,68	8,57	92,14
Sól [g]	0,00	0,01	0,35	1,88	0,07	0,24	0,05	0,31	0,61	1,94	4,38
Błonnik [g]	0,27	1,20	0,82	4,42	1,40	4,91	1,26	7,54	1,63	5,23	23,30

30.01.2024 r.

WTOREK

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>płatki kukurydziane na mleku</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony, rzodkiewka, sałata</i>		<i>Zupa selerowa z kluseczkami</i>		<i>Bitki wieprzowe w sosie śmietanowym, ziemniaki, marchew mini, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica sopocka, paszтет drobiowy, sałata</i>		-
Waga posiłku [g]	450		500		400		800		470		2620
Składniki	mleko2%,płatki kukurydziane		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mielonka, serek topiony, rzodkiewka, sałata		bulion, marchew, seler, śmietana, maka, liść laurowy, ziele angielskie, makaron kluseczka, natka pietruszki		schab wieprzowa,ziemniaki, mąka, śmietana, jarzynka, sól, marchew mini, kompot		Chleb pszenny, 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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	86,89	391,00	112,20	561,00	46,50	186,00	68,38	547,00	107,87	507,00	2192,00
Tłuszcz [g]	2,06	9,25	4,95	24,76	1,12	4,47	1,28	10,20	3,86	18,14	66,82
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,13	5,07	2,82	14,08	0,58	2,31	0,38	3,00	1,49	7,00	31,46
Węglowodany [g]	13,64	61,40	13,21	66,04	8,48	33,92	11,25	89,97	13,54	63,64	314,97
W tym cukry [g]	0,78	3,50	0,96	4,80	1,07	4,27	0,82	6,58	0,25	1,18	20,33
Białko [g]	3,84	17,30	4,13	20,64	1,46	5,83	4,00	32,00	4,99	23,46	99,23
Sól [g]	0,32	1,46	0,59	2,94	0,08	0,31	0,27	2,12	0,37	1,75	8,58
Błonnik [g]	0,73	3,30	0,85	4,25	1,60	6,41	1,07	8,58	0,74	3,50	26,04

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 pszenny, masło, kawa inka, szynka delikatesowa, serek naturalny, sałata, sałatka</i>		<i>Marchwianka z ziemniakami</i>		<i>Potrawka z kurczaka z ryżem i gotowanym brokulem</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, twarożek</i>		-
Waga posiłku [g]	350		580		200		700		460		2290
Składniki	mleko, makaron		Chleb pszenny, 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		Chleb pszenny, 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	109,14	633,00	68,00	136,00	85,43	598,00	103,48	476,00	2186,00
Tłuszcz [g]	2,06	7,20	5,33	30,94	1,13	2,26	0,55	3,88	3,15	14,50	58,78
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,10	3,84	2,29	13,31	0,59	1,17	0,21	1,45	1,82	8,39	28,16
Węglowodany [g]	15,31	53,60	11,11	64,41	14,05	28,09	15,37	107,61	13,45	61,87	315,58
W tym cukry [g]	1,29	4,50	0,47	2,70	2,85	5,70	0,85	5,96	0,21	0,98	19,84
Białko [g]	4,76	16,65	4,87	28,27	1,71	3,41	4,52	31,66	5,56	25,58	105,57
Sól [g]	0,14	0,50	0,45	2,59	0,11	0,22	0,18	1,25	0,41	1,90	6,46
Błonnik [g]	0,41	1,45	0,84	4,90	2,49	4,97	0,40	2,80	0,70	3,22	17,34

01.02.2024 r.
CZWARTEK

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, krakowska parzona, twarożek farmerski, papryka, mandarynka</i>		<i>Zupa krupnik</i>		<i>Szynka w sosie pietruszkowym z ziemniakami i brokulem, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka gotowana, paszтет warzywny, jogurt owocowy</i>		-
Waga posiłku [g]	400		680		400		700		570		2750
Składniki	zacierka, mleko		Chleb pszenny, 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, maki, śmietana, ocet, natka pietruszki, cukier, jarzynka		Chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, szynka gotowana, paszтет warzywny, jogurt owocowy		-
Alergeny	gluten, białko mleka		białko mleka, gluten		seler, gluten		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	93,38	635,00	29,50	118,00	75,57	529,00	99,82	569,00	2257,00
Tłuszcz [g]	1,75	7,00	3,19	21,68	0,22	0,86	0,98	6,87	2,55	14,54	47,96
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,99	3,95	1,89	12,86	0,08	0,31	0,42	2,93	1,16	6,61	25,18
Węglowodany [g]	13,05	52,20	11,34	77,09	6,71	26,83	12,90	90,30	15,22	86,77	350,50
W tym cukry [g]	0,30	1,20	2,24	15,21	0,44	1,76	2,46	17,20	0,26	1,49	25,62
Białko [g]	4,05	16,20	5,15	35,00	0,75	3,00	4,10	28,71	3,90	22,21	108,07
Sól [g]	0,00	0,01	0,44	2,96	0,41	1,65	0,03	0,24	0,38	2,18	8,05
Błonnik [g]	0,50	2,00	0,82	5,56	1,01	4,03	0,67	4,66	0,81	4,63	19,02

02.02.2024 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, paszтет drobiowy, pomidor, pasta jajeczna, jabłko		Zupa klopsowa		Ryba smażona z ziemniakami i surówką z kiszanej kapusty, kompot		Chleb pszenny, masło, kawa inka, galaretka drobiowa, rosół		-
Waga posiłku [g]	350		750		400		710		540		2750
Składniki	płatki owsiane, mleko 2%		Chleb pszenny, masło, kawa inka, paszтет, 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		chleb pszenny, masło, kawa inka, mleko, rosół, mięso drobiowe, bulion, żelatyna, marchew, natka pietruszki, sól		-
Alergeny	białko mleka		białko mleka, jaja, gluten		białko mleka, gluten, jaja		ryby, gluten, jaja, białko mleka		białko 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	96,27	722,00	60,75	243,00	95,35	677,00	85,56	462,00	2447,00
Tłuszcz [g]	2,74	9,60	4,22	31,64	1,94	7,76	4,17	29,64	1,56	8,41	87,05
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,21	4,23	1,21	9,06	0,76	3,05	0,26	1,84	0,80	4,31	22,49
Węglowodany [g]	14,10	49,35	11,74	88,07	7,12	28,46	10,79	76,62	13,74	74,18	316,68
W tym cukry [g]	0,13	0,45	2,73	20,50	0,23	0,92	0,56	3,98	0,38	2,06	27,91
Białko [g]	4,74	16,60	3,30	24,77	4,07	16,27	3,82	27,10	4,38	23,66	108,40
Sól [g]	0,00	0,01	0,20	1,51	0,30	1,21	0,28	2,00	0,80	4,32	9,05
Błonnik [g]	0,99	3,45	1,04	7,82	0,58	2,33	0,74	5,24	1,07	5,77	24,61

03.02.2024 r.

SOBOTA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, 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 pszenny, masło, kawa inka, sałatka makaronowo-warzywna</i>		-
Waga posiłku [g]	550		150		400		700		520		2320
Składniki	Chleb pszenny, 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 pszenny, 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]	99,82	549,00	60,00	90,00	37,50	150,00	77,14	540,00	128,85	670,00	1999,00
Tłuszcz [g]	2,95	16,20	0,23	0,75	0,59	2,37	2,54	17,80	4,55	23,64	60,76
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,68	9,25	0,06	0,18	0,30	1,20	0,22	1,51	3,49	18,15	30,29
Węglowodany [g]	14,26	78,44	6,52	20,85	6,94	27,77	9,72	68,07	18,61	96,77	291,90
W tym cukry [g]	3,21	17,68	4,27	13,65	1,04	4,16	0,54	3,81	0,65	3,39	42,69
Białko [g]	4,05	22,27	0,42	1,35	1,43	5,70	4,44	31,09	3,73	19,40	79,81
Sól [g]	0,37	2,05	0,01	0,02	0,02	0,09	0,15	1,08	0,45	2,35	5,59
Błonnik [g]	0,64	3,50	0,98	3,15	1,03	4,12	0,81	5,64	1,00	5,18	21,59

04.02.2024 r.
NIEDZIELA

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posiłku	<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, szynka gotowana, dżem niskosłodzony, serek topiony</i>		<i>Sok jabłkowy</i>		<i>Zupa ryżowa z zieleńią</i>		<i>Fileciki drobiowe z kurczaka z ziemniakami i bukietem warzyw, kompot</i>		<i>Chleb pszenny, masło, kawa inka, polędwica z indyka, ser żółty, serek naturany</i>		-
Waga posiłku [g]	490		220		400		750		485		2345
Składniki	Chleb pszenny, 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		Chleb pszenny, 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 jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	113,27	555,00	41,82	92,00	78,75	315,00	55,87	419,00	136,08	660,00	2041,00
Tłuszcz [g]	3,64	17,86	0,10	0,22	1,06	4,24	0,41	3,07	6,67	32,34	57,73
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,22	10,90	0,01	0,02	0,55	2,19	0,14	1,07	3,94	19,10	33,28
Węglowodany [g]	15,59	76,38	10,00	22,00	13,96	55,83	9,14	68,57	12,80	62,06	284,84
W tym cukry [g]	3,54	17,34	9,20	20,24	1,48	5,93	0,76	5,71	0,47	2,30	51,52
Białko [g]	4,67	22,86	0,10	0,22	4,26	17,03	3,93	29,49	6,45	31,30	100,90
Sól [g]	0,44	2,18	0,01	0,02	0,12	0,48	0,04	0,28	0,48	2,33	5,29
Błonnik [g]	0,71	3,46	0,10	0,23	2,40	9,61	0,98	7,37	0,66	3,22	23,89