

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twarożek z rzodkiewką 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sól [g] 6 WW [Por] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 60,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleciną 100 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,8 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sól [g] 5,7 WW [Por] 32 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 58,4
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twarożek z rzodkiewką 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,1 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sól [g] 6,6 WW [Por] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 suma cukrów prostych [g] 52,7
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleciną 100 g (MLE) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa grysikowa b/ml mix 400 ml (GLU, S02) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło rozdrobniona 120 g Ketchup 20 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,6 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sól [g] 6,5 WW [Por] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 64,9

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-02-20 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml (S02) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z ciecierzycy 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 110 g (GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser biały - plaster 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,4 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Sól [g] 7,4 WW [Por] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 46,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta warzywna 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser biały - plaster 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,7 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sól [g] 6,6 WW [Por] 30 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 48,9
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml (S02) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z ciecierzycy 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 110 g (GOR)	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser biały - plaster 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431,4 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sól [g] 9,5 WW [Por] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 suma cukrów prostych [g] 53,1
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, SEL) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa warzywna z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Szpinak duszony 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta warzywna 110 g	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,8 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Sól [g] 6,3 WW [Por] 32 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 58,3

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-02-21 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Pomidor 110 g Ketchup 30 g Jabłko 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,4 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Sól [g] 7,3 WW [Por] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 77,6
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Pomidor 110 g Ketchup 10 g Jabłko 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,4 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Sól [g] 6,7 WW [Por] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 74,9
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Pomidor 110 g Ketchup 10 g Jabłko 120 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 654,2 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Sól [g] 7,1 WW [Por] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 65,1
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą mix 250 ml (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe rozdrobnione 120 g Ketchup 10 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową mix 400 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy rozdrobniony 110 g (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Marchewka gotowana na parze- miękka 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora rozdrobniona 110 g (JAJ)	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 654,5 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Sól [g] 7 WW [Por] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 75,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-02-22 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml (GLU, S02) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 300 g (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z makreli 100 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek kiszony 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sól [g] 11,2 WW [Por] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 45,8
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kakao na mleku 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleciną 100 g (RYB, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,6 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 312 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 8,2 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 60,3
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieleciną 100 g (RYB, MLE) Ogórek kiszony 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sól [g] 11 WW [Por] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 50,6
	Sz.Cz. Papkowata	Kakao na mleku 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska zmielona 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 150 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml mix 400 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki puree 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze rozdrobniona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 110 g	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,8 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 6 WW [Por] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 64,7

2024-02-23 piątek	Sz.Cz. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Pierogi z serem 300 g (GLU, JAJ, MLE, MCK) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 156,9 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 406,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,5 Sól [g] 7,5 WW [Por] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 105
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Pierogi z serem 300 g (GLU, JAJ, MLE, MCK) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa - diety 110 g (JAJ, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 194,7 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 123,5 Węglowodany ogółem [g] 408,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,6 Sól [g] 7,1 WW [Por] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 104,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml (MLE) Udko pieczone 110 g Ziemniaki 180 g (S02) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Dyńa duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,5 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 111,8 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sól [g] 7,8 WW [Por] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 56,4
	Sz.Cz. Papkowata	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi mix 250 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa pomidorowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Dyńa duszona rozdrobniona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem - rozdrobniona 60 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa - diety rozdrobniona 110 g (JAJ, S02)	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 842,8 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sól [g] 6,5 WW [Por] 37 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 84,1

2024-02-24 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser biały - plaster 60 g (MLE) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Kapusta biała zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,3 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sól [g] 5 WW [Por] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 61,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser biały - plaster 60 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,1 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 4,9 WW [Por] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 59
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser biały - plaster 60 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa dyniowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, MCK) Schab pieczony 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,6 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sól [g] 5,4 WW [Por] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 suma cukrów prostych [g] 52
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą manną mix 250 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser biały - plaster 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa dyniowa z makaronem mix 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony rozdrobniony 110 g Ziemniaki puree 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml Sos własny 100 ml (GLU)	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka - rozdrobniona 60 g (SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 110 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,9 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 373 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sól [g] 4,5 WW [Por] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 92,9

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-02-25 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Jabłko 120 g		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, MCK) Udko duszone 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka konserwowa 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 717,5 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sól [g] 7,8 WW [Por] 32 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 46,7
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, MCK) Udko duszone 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 632,1 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sól [g] 6,6 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 45,4
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MCK) Udko duszone 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka konserwowa 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 682,2 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 115,8 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sól [g] 8,6 WW [Por] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 49,8
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 120 g		Rosół z makaronem mix 400 ml (GLU, MCK) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki puree 180 g (SO2) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 487,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 6,7 WW [Por] 31 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 45,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-02-26 poniedziałek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g		Zupa ogórkowa zabieleną 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 110 g (GLU, JAJ, MCK) Ryż brązowy na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 828,5 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Sól [g] 6,9 WW [Por] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 58,7
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Ryż na sypko 180 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Szpinak duszony 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb zwykły 30 g (GLU) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 786,1 Białko ogółem [g] 141,1 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sól [g] 5,9 WW [Por] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 57,8
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa zabieleną 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Ryż brązowy na sypko 180 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Szpinak duszony 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,1 Białko ogółem [g] 149 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sól [g] 7 WW [Por] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 51,3
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Szpinak duszony 150 g (GLU, MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Kielbasa krakowska zmielona 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 773,5 Białko ogółem [g] 145 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sól [g] 5,9 WW [Por] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 57,9

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-02-27 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Banan 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 200 g (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z ciecierzycy 110 g Papryka konserwowa 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,5 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 384,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sól [g] 7,1 WW [Por] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 66
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Banan 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 200 g (GLU, MLE) Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, SEL) Jabłko 120 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,7 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 391,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sól [g] 6,9 WW [Por] 39,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 77,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, MCK) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z ciecierzycy 100 g Papryka konserwowa 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,3 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sól [g] 9,3 WW [Por] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 56,2
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem mix 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki puree 180 g (S02) Dyńia duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Dżem 25 g	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 737,2 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 385,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sól [g] 5,2 WW [Por] 39 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 98,7

2024-02-28 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabeliana 400 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z jarzyn mieszanych 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Ogórek kiszony 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679,7 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sól [g] 11,5 WW [Por] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 67,7
	Sz.Cz. Latwostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Ketchup 20 g Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabeliana 400 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z jarzyn mieszanych 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Pomidor 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 636,8 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sól [g] 9,6 WW [Por] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 71,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 110 g Musztarda 30 g (GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami zabeliana 400 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z jarzyn mieszanych 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Ogórek kiszony 110 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,8 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sól [g] 12 WW [Por] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 61,4
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą mix 250 ml (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą rozdrobniona 60 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabeliana 400 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Marchewka gotowana na parze- miękka 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sól [g] 5,8 WW [Por] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 87

2024-02-29 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, SEL) Rzodkiewka czerwona 110 g Jabłko 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Gołąbki 200 g Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,2 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 6 WW [Por] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 67,1
	Sz.Cz. Łatwastrawna	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 110 g Jabłko 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,7 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 6,2 WW [Por] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 67,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, SEL) Rzodkiewka czerwona 110 g Jabłko 120 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Gołąbki 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 8,2 WW [Por] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 76,8
	Sz.Cz. Papkowata	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka - rozdrobniona 60 g (SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałatka jarzynowa rozdrobniona 110 g (JAJ, GOR, S02)	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sól [g] 5,5 WW [Por] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 88,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-03-01 piątek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Ryba smażona w panierce 110 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Papryka konserwowa 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 861,1 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Sól [g] 8,7 WW [Por] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 64
	Sz.Cz. Latwostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,2 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sól [g] 6,9 WW [Por] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 77,9
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Papryka konserwowa 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 313 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sól [g] 8,6 WW [Por] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 56,3
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej zabiłony mix 400 ml (GLU, MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku rozdrobnione 150 ml (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa krakowska mielona 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Kisiel owocowy b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,2 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 371,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 5,3 WW [Por] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 108,2

2024-03-02 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pasta z brokuła 110 g Jabłko 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Sałatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser biały - plaster 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 363 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sól [g] 8,6 WW [Por] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 79,8
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pasta z brokuła 110 g Jabłko 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser biały - plaster 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,5 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sól [g] 6,7 WW [Por] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 72,4
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pasta z brokuła 110 g Jabłko 120 g	Serek bieluch 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka 60 g (SOJ, SEL) Sałatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser biały - plaster 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Sól [g] 8,1 WW [Por] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 76,3
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą manną mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe rozdrobnione 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pasta z brokuła 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami mix 400 ml (S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos szpinakowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Dżem 25 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596,4 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sól [g] 5,4 WW [Por] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 87,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-03-03 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679,1 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Sól [g] 6,2 WW [Por] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 47,7
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,6 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sól [g] 6 WW [Por] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 47,6
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 842,1 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 Sól [g] 8,4 WW [Por] 31 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 54,7
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami mix 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 250 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałatka jarzynowa rozdrobniona 110 g (JAJ, GOR, S02)	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 824,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 117,2 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sól [g] 5,3 WW [Por] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 69,1

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-03-04 poniedziałek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,5 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sól [g] 6,3 WW [Por] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 77,3
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,8 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sól [g] 6,3 WW [Por] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 71,9
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,8 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sól [g] 6,9 WW [Por] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 suma cukrów prostych [g] 58,1
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem - rozdrobniona 60 g (GLU, SOJ) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,6 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 5,4 WW [Por] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 71

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-03-05 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml (MLE, S02) Udko duszone 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Ogórek konserwowy 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sól [g] 7 WW [Por] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 48,6
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml (MLE, S02) Udko duszone 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sól [g] 5,9 WW [Por] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 48
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny b/soli 400 ml (MLE, S02) Udko duszone 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Ogórek konserwowy 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Pasta z soczewicy 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,4 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sól [g] 9,2 WW [Por] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 55,5
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Poledwica sopocka - rozdrobniona 30 g (SOJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,7 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Sól [g] 6,1 WW [Por] 31 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 60,2

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-03-06 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik ryżowy b/ml 400 ml Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej 100 g (RYB) Ogórek kiszony 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,7 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sól [g] 5,5 WW [Por] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 112,3
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik ryżowy b/ml 400 ml Naleśniki z serem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej 100 g (RYB) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,6 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sól [g] 3,5 WW [Por] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 115,3
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Serek bieluch 1 szt (MLE)	Zupa krupnik ryżowy b/ml 400 ml Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej 100 g (RYB) Ogórek kiszony 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,3 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sól [g] 6,1 WW [Por] 30 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 56,9
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą mix 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa krupnik ryżowy b/ml mix 400 ml Pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej 100 g (RYB) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,8 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 3,4 WW [Por] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 83,6

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-03-07 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Stek mielony smażony 110 g (GLU, JAJ) Cebula duszona 20 g Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 123,4 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Sól [g] 6,9 WW [Por] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 46,3
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,6 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sól [g] 6,4 WW [Por] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 43,1
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 110 g Pomarańcza 120 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Stek mielony smażony 110 g (GLU, JAJ) Cebula duszona 20 g Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, SEL) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,3 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 128,4 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Sól [g] 7,4 WW [Por] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 49,4
	Sz.Cz. Papkowata	Kakao na mleku b/c 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Zupa koperkowa z ryżem mix 400 ml Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze rozdrobniona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 110 g	Kisiel owocowy b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,7 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sól [g] 4,3 WW [Por] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 74,8

2024-03-08 piątek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Papryka konserwowa 110 g Pomarańcza 120 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 177,5 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 441 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Sól [g] 8,5 WW [Por] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,1 suma cukrów prostych [g] 80,9	
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z kaszą jęczmienną 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 773 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sól [g] 5,8 WW [Por] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 65,3	
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sól [g] 6,9 WW [Por] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 48,2
	Sz.Cz. Papkowata	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Zupa kalafiorowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałatka jarzynowa rozdrobniona 110 g (JAJ, GOR, S02)	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 009,2 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 382,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sól [g] 6,3 WW [Por] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 76,4

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-03-09 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos słodko kwaśny 100 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g (MLE) Dżem 25 g Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 560,3 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 362,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sól [g] 5,9 WW [Por] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 88,4
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos słodko kwaśny 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 120 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 572,5 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sól [g] 5,7 WW [Por] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 98,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos słodko kwaśny 100 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 575,7 Białko ogółem [g] 143,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sól [g] 6,2 WW [Por] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 46 suma cukrów prostych [g] 63,1
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka - rozdrobniona 60 g (SOJ, SEL) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos słodko kwaśny 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko gotowane 120 g	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 492,1 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 5,5 WW [Por] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 110,3

2024-03-10 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szyńka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa żurek z jajkiem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Kotlet schabowy smażony w panierce 110 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 180 g (S02) Cwikła 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka konserwowa 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 646,6 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sól [g] 7,6 WW [Por] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 53
	Sz.Cz. Łatwastrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szyńka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Schab gotowany na parze 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 353,7 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sól [g] 6,6 WW [Por] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 52,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szyńka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa żurek z jajkiem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Schab gotowany na parze 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cwikła 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka konserwowa 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 591,9 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sól [g] 8 WW [Por] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 56,1
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szyńka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Schab gotowany na parze 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 5,6 WW [Por] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 64,2

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,