

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	PODSTAWOWA	MAKARON ŚWIDNA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g		ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GOŁĄBKI Z MIĘSA I RYŻU* 260 g SOS POMIDOROWY* 100 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SURÓWKA Z BIAŁEJ RZODKWI, MARCHWI I JABŁKA Z JOG* 130 g POMARAŃCZA* 150 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 80 g CWIŁKA Z CHRZANEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml BATON SZYMKOWY DROBIOWY* 60 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DZEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 526,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 375,1 Witamina C [mg] 327,2 WW [Por] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sód [mg] 2 646,3 suma cukrów prostych [g] 58,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,9
	LATWOSTRAWNA	MAKARON ŚWIDNA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt CUKINIA PAROWANA Z ZIOLAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS POMIDOROWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g CWIŁKA Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml BATON SZYMKOWY DROBIOWY* 50 g PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 80 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DZEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 477 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Witamina C [mg] 222,4 WW [Por] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 728,4 suma cukrów prostych [g] 54,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4
	Z ogr. łatw przysw. węgl.	MAKARON ŚWIDNA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 60 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 80 g CWIŁKA Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml BATON SZYMKOWY DROBIOWY* 60 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g POLEDWICA SOPOCKA 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 557,2 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 375 Witamina C [mg] 237,2 WW [Por] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sód [mg] 2 212,8 suma cukrów prostych [g] 65,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	O KONTR.ZAW.KWAS.TŁ	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR 60 g MIÓD 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY* 100 ml SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g PASTA Z CIECIERZYCY Z WARZYWAMI* 80 g CWIŁKA Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml BATON SZYMKOWY DROBIOWY* 60 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 549,4 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 382,9 Witamina C [mg] 219,9 WW [Por] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sód [mg] 1 592,1 suma cukrów prostych [g] 54,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3
	ŁATW.Z OGR.TŁ	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 50 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD 50 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS PIETRUSZKOWY * 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ * 120 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g CWIŁKA Z JABŁKIEM* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 80 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 513 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 397,1 Witamina C [mg] 177,5 WW [Por] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 2 055,1 suma cukrów prostych [g] 60,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	MAKARON ŚWID NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g PASTA Z BIAŁKA JAJKA I WEDLLINY* 60 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml MIÓD 50 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SOS PIETRUSZKOWY * 100 ml	JABŁKO PIECZONE* 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 10 g SCHAB GOT B/SOLI * 60 g CWIŁKA Z JABŁKIEM* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 80 g		Energia [kcal] 2 523,6 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Witamina C [mg] 170,5 WW [Por] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 2 077,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY * 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR 60 g		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g SOS POMIDOROWY* 100 ml KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g CHLEB RAZOWY * 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g CWIKŁA Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 80 g		Energia [kcal] 1 278,9 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 167 Witamina C [mg] 151,1 WW [Por] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sód [mg] 1 019,6 suma cukrów prostych [g] 25,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4
	BOGATOBIALKOWA	MAKARON ŚWIDNA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt POMIDOR 60 g CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY* 100 ml SUR Z KAP PEK Z KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g	JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 60 g CHLEB RAZOWY* 60 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g CWIKŁA Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 80 g	BUDYŃ B/C* 150 ml	Energia [kcal] 2 632,8 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 380,1 Witamina C [mg] 244,1 WW [Por] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sód [mg] 1 892,9 suma cukrów prostych [g] 81,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2
	PAPKOWATA	MAKARON ŚWIDNA MLEKU MIX* 400 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g WARZYWA GOTOWANE* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml CUKINIA PAROWANA Z ZIOŁAMI* 60 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KIWI 150 g	BUŁKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g KIELBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIESEM* 400 ml CWIKŁA Z JABŁKIEM* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-WA RZYWNA* 80 g	BUŁKA PSZENNA KROJ * 30 g MASŁO 82% 5 g DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt	

Jadłospisy w dniu 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	SONDA	SONDA MLECZNA* 500 ml KISIEL SONDA* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	SONDA OB* 500 ml KEFIR NATURALNY 150 ml KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	SONDA KOL* 500 ml BUDYŃ SONDA* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml		Energia [kcal] 2 392,4 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 116,3 Węglowodany ogółem [g] 252,5 Witamina C [mg] 62,8 WW [Por] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sód [mg] 750,1 suma cukrów prostych [g] 80,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,1
	BOGATORESZTKOWA	MAKARON ŚWIDNA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 90 g CHLEB PSZENNO-ŻYTN I* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIELBASA SZYNKOWA WP* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 60 g POMIDOR* 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt	KANAPKA Z CHL RAZ M.R. SZYNKA, DĘB DR. 1 Por	ZUPA JARZYNOWA Z MAKARONEM PEŁNOZIARNIST YM* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g SOS POMIDOROWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z CZARNEJ PORZECZKI I JAB B/CIUKRU* 250 ml	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g CHLEB RAZOWY* 90 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 15 g KIELBASA SZYNKOWA WP* 60 g ĆWIKŁA Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA DROBIOWO-WA RZYMNA* 80 g	WAFEL RYŻOWY* 10 g DŻEM JEDNOPORCJO WY 1 szt	Energia [kcal] 2 569,8 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 385,2 Witamina C [mg] 199,3 WW [Por] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sód [mg] 2 824,5 suma cukrów prostych [g] 59,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3