

## Jadłospisy w dniu 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20, środa	PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 60 g JABŁKO PRAŻONE* 60 g SER ŻÓŁTY* 50 g		ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMN* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g GOŁĄBKI Z MIĘSĄ I RYŻU* 260 g SOS POMIDOROWY * 100 ml SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g KOMPOT Z MIĘSZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY * 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g KIEŁBASA KRAKOWSKA PARZ* 60 g BURACZKI Z CHRZANEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml KALAFIOR GOTOWANY* 70 g PASTA JAJECZNA* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 623,6 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Witamina C [mg] 358,1 WW [Por] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sód [mg] 3 023 suma cukrów prostych [g] 60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8
	ŁATWOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 60 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POŁĘDWICA SOP DROB* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g TWAROŻEK* 110 g JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml KLOPSIK Z MIĘSĄ I RYŻU DIET* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIĘSZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS POMIDOROWY DIET* 100 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g POMARAŃCZA * 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g KIEŁBASA SZYNKOWA WP* 60 g BURACZKI Z JABŁKIEM/ 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA JAJECZNA* 50 g KALAFIOR GOTOWANY* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 355,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Witamina C [mg] 277,8 WW [Por] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 2 055,1 suma cukrów prostych [g] 60,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,3

## Jadłospisy w dniu 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20, środa	Z ogr. łatw przysw. węgl.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 60 g CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml OGÓREK KISZONY* 60 g TWAROŻEK* 110 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	KISIEL B/C* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g SUROWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KLOPSIK Z MIESA I RYŻU DIET* 100 g SOS POMIDOROWY DIET* 100 ml POMARAŃCZA * 150 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY * 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g MASŁO ROŚLINNE 15 g KIELBASA SZYNKOWA WP* 60 g BURACZKI Z JABŁKIEM/ 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml PASTA JAJECZNA* 50 g KALAFIOR GOTOWANY* 70 g	CHLEB RAZOWY * 30 g MASŁO ROŚLINNE 10 g POLEDWICA SOPÓCKA 30 g SAŁATA MASŁOWA 15 g	Energia [kcal] 2 388,8 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Witamina C [mg] 279,2 WW [Por] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 2 539,9 suma cukrów prostych [g] 57 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,7
	O KONTR.ZAW:KWAS.TL	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY * 40 g BUŁKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g TWAROŻEK* 110 g JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIESA I RYŻU DIET* 100 g SOS POMIDOROWY DIET* 100 ml SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml POMARAŃCZA * 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g CHLEB RAZOWY * 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g KIELBASA SZYNKOWA WP* 60 g BURACZKI Z JABŁKIEM * 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 282,3 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Witamina C [mg] 224 WW [Por] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sód [mg] 1 604,6 suma cukrów prostych [g] 61,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7

## Jadłospisy w dniu 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	ŁATW.Z OGR.TŁ.	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 110 g JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g		ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU DIET* 100 g SOS JARZYNOWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g		BUŁKA PSZENNA KROJ* 120 g MASŁO ROŚLINNE 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 262,5 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Witamina C [mg] 148,8 WW [Por] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 2 050,6 suma cukrów prostych [g] 58,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3
	Z OGR.SUB.POB.W.S.ŻOŁ	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml BUŁKA PSZENNA KROJ* 80 g MASŁO ROŚLINNE 10 g PASTA DROBOWO-W ARZYWNA* 60 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml TWAROŻEK* 110 g JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g	BISZKOPTY* 20 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI DIETA* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 100 g SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS JARZYNOWY* 100 ml JABŁKO PIECZONE* 150 g	KISIEL* 150 ml	BUŁKA PSZENNA KROJ* 100 g MASŁO ROŚLINNE 10 g SCHAB GOT B/SOLI* 60 g BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 441,2 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Witamina C [mg] 156 WW [Por] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 1 974,2 suma cukrów prostych [g] 67,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9
	UBOGOENERGETYCZNA 1000	CHLEB RAZOWY* 30 g CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POMIDOR* 50 g POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 100 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 110 g		CHLEB PSZENNO-ŻYT NI* 30 g CHLEB RAZOWY* 30 g MARGARYNA ROŚLINNA 80% tł 5 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g BURACZKI Z JABŁKIEM* 70 g SAŁATA MASŁOWA 10 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 1 174,9 Białko ogółem [g] 56,8 Tłuszcz [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 171,2 Witamina C [mg] 87,9 WW [Por] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sód [mg] 872 suma cukrów prostych [g] 31,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16

## Jadłospisy w dniu 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	BOGATOBIAŁKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml CHLEB RAZOWY* 40 g BULKA PSZENNA KROJ* 60 g MASŁO ROŚLINNE 15 g POLEDWICA SOP DROB* 50 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml SAŁATA MASŁOWA 10 g POMIDOR* 50 g TWAROŻEK* 110 g JABŁKA PRAŻONE*/ 50 g	KEFIR NATURALNY 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z MIĘSA I RYŻU 100 g SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABL, KUK Z JOG* 130 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml SOS POMIDOROWY* 100 ml POMARAŃCZA* 150 g	JABŁKO PIECZONE Z SEREM* 150 g	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 60 g CHLEB RAZOWY* 40 g MASŁO ROŚLINNE 15 g SCHAB GOT B/SOLI* 30 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP* 60 g BURACZKI Z JABŁKIEM/ 60 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA JAJECZNA* 50 g KALAFIOR GOTOWANY* 70 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 593,5 Białko ogółem [g] 133,6 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Witamina C [mg] 294,7 WW [Por] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 2 025,7 suma cukrów prostych [g] 71 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6
	PAPKOWATA	KASZA MANNA NA MLEKU MIX* 400 ml BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g POLEDWICA SOP DROB MIEL* 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g MARCHEW GOTOWANA Z ZIOŁAMI* 60 g HERBATA B/CIUKRU* 250 ml POWIDŁA JABŁKOWE* 50 g	KISIEL* 150 ml	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI MIX* 400 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g KŁOPIK Z MIĘSA I RYŻU 100 g SOS POMIDOROWY* 100 ml SZPINAK GOTOWANY* 150 g KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	BULKA PSZENNA KROJ* 50 g MASŁO 82% 10 g KIEŁBASA SZYMKOWA WP MIELONA* 50 g ZUPA PAPA Z MIĘSEM* 400 ml BURACZKI Z JABŁKIEM/ 60 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml PASTA JAJECZNA* 50 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 178,8 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Witamina C [mg] 144,5 WW [Por] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 1 651,4 suma cukrów prostych [g] 69,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,1
	PLYNNA	KASZA MANNA NA MLEKU PLYNNA* 400 ml KISIEL* 150 ml HERBATA B/CIUKRU* 250 ml	KEFIR NATURALNY 150 ml	PLYNNA OB* 500 ml KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml KEFIR NATURALNY 150 ml	GALARETKA OWOCOWA PLYNNA* 150 ml	PLYNNA KOL* 500 ml BUDYN* 150 ml KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/C* 250 ml	JOGURT NATURALNY 150 ml	Energia [kcal] 2 216,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 248 Witamina C [mg] 54,9 WW [Por] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Sód [mg] 857,6 suma cukrów prostych [g] 79,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,1

## Jadłospisy w dniu 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	BOGATORRESZTKOWA	KASZA MANNA NA MLEKU* 350 ml	SURÓWKA WARZYWNA Z OLEJEM* 130 g	ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI * 400 ml	JABŁKO 150 g	CHLEB PSZENNO ŻYTNI* 40 g	JOGURT NATURALNY 150 ml	<b>Energia [kcal] 2 354,3</b> <b>Białko ogółem [g] 94,6</b> <b>Tłuszcz [g] 79,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 375,4</b> <b>Witamina C [mg] 256,2</b> <b>WW [Por] 37,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,4</b> <b>Sód [mg] 2 647,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4</b>
		CHLEB RAZOWY* 90 g		ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM* 150 g		CHLEB RAZOWY* 90 g		
		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI* 30 g		KLOPSIK Z MIĘSA I RYŻU 100 g		MAŚŁO ROŚLINNE 15 g		
		MAŚŁO ROŚLINNE 15 g		SOS POMIDOROWY * 100 ml		KIELBASA SZYMKOWA WP* 60 g		
		POLEDWICA SOP DROB* 50 g		KOMPOT Z MIESZ OW Z JABŁKIEM B/C* 250 ml		BURACZKI Z JABŁKIEM/ 60 g		
		SALATA MASŁOWA 10 g		SURÓWKA Z KAP PEK, MARCH, JABŁ, KUK Z JOG* 130 g		SALATA MASŁOWA 10 g		
		HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		SOS POMIDOROWY * 100 ml		HERBATA B/CIUKRU* 250 ml		
		OGÓREK KISZONY* 60 g		POMARAŃCZA * 150 g		PASTA JAJECZNA* 50 g		