

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-28 05_K_INDEX

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-15 poniedziałek	G. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml (MLE, SEL, S02) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Mus z truskawek 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 033,2 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 76
	G. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa krem z białych warzyw 300 ml (MLE, SEL, S02) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Mus z truskawek 100 g Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 890,5 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 310 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 73
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, MCK) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Mus z truskawek 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 834,7 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 269 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 40,1
2024-07-16 wtorek	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Bigos z młodej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 300 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 303,8 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 83,5

2024-07-16 wtorek	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka masłowa 10 g Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Ziemniaki 200 g (S02) Udziec z indyka b/kości b/s na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Masło 15 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jabłko gotowane 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 278 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 86,3
	G. Cukrzycowa/Bogatoroztkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Bigos z młodej kapusty i mięsem wp z koperkiem duszony 300 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 977,9 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 240,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 34,9
2024-07-17 środa	G. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paprykarz (G) 80 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Ogórek świeży 100 g		Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Sałata z jogurtem 50 g (MLE) Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy 80 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 345,3 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 367,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 92,7
	G. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g		Zupa owocowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Sałata z jogurtem 50 g (MLE) Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna 100 g Szynka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 220,8 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 95,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-28 05_K_INDEX

2024-07-17 środa	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paprykarz (G) 80 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE)	Zupa owocowa z brązowym makaronem b/cukru 300 ml (GLU, MCK) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Sałata z jogurtem 50 g (MLE) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy 80 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Koktajl owocowy na maślance 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,1 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 38,2
2024-07-18 czwartek	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g Szynka dębowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)		Zupa marchwianka z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,1 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 77,9
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g Szynka dębowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)		Zupa marchwianka z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,7 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 79,9
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Szynka dębowa 30 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica sopocka 30 g (SOJ, MLE)	Zupa marchwianka z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Sałata z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 884,3 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 249,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 46,2

2024-07-19 piątek	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 100 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Warzywa po grecku 200 ml (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 346,4 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 99,5
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Warzywa po grecku 200 ml (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 283,4 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 100,4
	G. Cukrzycowa/Bogatorreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Warzywa po grecku 200 ml (GLU) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski 80 g (MLE) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 061,2 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 290 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 55,8
2024-07-20 sobota	G. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kotlet schabowy smażony w panierce 80 g (GLU, JAJ, MCK) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 378,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 72,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-28 05_K_INDEX

2024-07-20 sobota	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 263,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 78,3
	G. Cukrzycowa/Bogatorzszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Poledwica hani 30 g (SOJ)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 914,3 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 253,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 26,1
2024-07-21 niedziela	G. Podstawowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kakao na mleku 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Marchewka duszona 100 g (GLU) Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 474,5 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 75
	G. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Marchewka duszona 100 g (GLU) Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 473,1 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 75,1

2024-07-21 niedziela	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Połudwica sopocka 30 g (SOJ, MLE)	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, MCK) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 209,8 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 40,5
2024-07-22 poniedziałek	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g		Zupa botwinka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kurczak z warzywami po chińsku 180 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Salata z oliwą 50 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 80 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Jabłko gotowane 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 191,7 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 371,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 83,5
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa botwinka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kurczak z warzywami po chińsku 180 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Salata z oliwą 50 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna 100 g Szyńka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ)	Jabłko gotowane 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 128,5 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 86,3
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Zupa ml. z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, MCK) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa botwinka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kurczak z warzywami po chińsku 180 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Salata z oliwą 50 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 80 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 072,9 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 73,7

2024-07-23 wtorek	G. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 69,6
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Kaszotto z warzywami i kurczakiem (bez kalafiora i brokuła) 300 g (GLU) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 061,3 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 68,1
	G. Cukrzycowa/Bogatorreszkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 831,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 251,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 33,7
2024-07-24 środa	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE) Kotlet pożarski smażony 80 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, S02) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z tuńczykiem 80 g (RYB) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 714,9 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 372,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 86

2024-07-24 środa	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, S02) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Jabłko gotowane 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,4 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 90,3
	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 300 ml (MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, S02) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z tuńczykiem 80 g (RYB) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,2 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 50,2
2024-07-25 czwartek	G. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 100 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Zrazik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Kalafior gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka z pomidora z zieloną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,4 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 82
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Zrazik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Cukinia gotowana na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieloną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 83,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-28 05_K_INDEX

2024-07-25 czwartek	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Zrazik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Kalafior gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,6 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 46,2
2024-07-26 piątek	G. Podstawowa	Herbata z cukrem 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Szpinak duszony 100 g (GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 80 g (RYB, MLE) Pomidor 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,9 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 351 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 95,9
	G. Latwostrawna	Herbata z cukrem 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Szpinak duszony 100 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,4 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 101,4
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, MCK) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 9 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica sopočka 30 g (SOJ, MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Szpinak duszony 100 g (GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 80 g (RYB, MLE) Pomidor 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 58,1

2024-07-27 sobota	G. Podstawowa	Herbata z cukrem 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ, GOR) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 100 g		Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300 ml (MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,8 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 69,2
	G. Łatwostrawna	Herbata z cukrem 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Salata z jogurtem 50 g (MLE) Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,9 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 300 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 68,6
	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, MCK) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE)	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, brokuł) 300 ml (MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,4 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 45
2024-07-28 niedziela	G. Podstawowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 100 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z białej fasoli 80 g Pomidor 100 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,4 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 70,9

2024-07-28 niedziela	G. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna 100 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 316 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 71,6
	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka delikatna z fileta 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (GLU, MCK) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z białej fasoli 80 g Pomidor 100 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 35,1