

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-29 05_K_INDEX

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|-------------------------------|--|---|--|---|---|--|
| | | Śniadanie | II Ś | Obiad | Kolacja | Pn | SUMA |
| 2024-12-16 poniedziałek | G. Podstawowa | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 100 g | | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Twaróg 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g | Gruszka 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,5 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 48,2 |
| | G. Łatwostrawna | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 20 g | | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Twaróg 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g | Banan 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,7 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 71,2 |
| | G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa | 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) Ogórek świeży 100 g | Chleb razowy 30 g (GLU) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Twaróg 100 g (MLE) Herbata b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 80 g (JAJ, MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g | Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,7 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 42,3 |
| 2024-12-17 wtorek | G. Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 100 g | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Pomidor 100 g | Jabłko 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 |

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|---|--|--|---|---|--|
| 2024-12-17 wtorek | G. Łatwostrawna | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Cukinia gotowana na parze 100 g | Jabłko gotowane 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 56,6 |
| | G. Cukrzycowa/Bogatorzstkowa | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 100 g | Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) 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) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Pomidor 100 g | Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,5 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 247,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 38 |
| 2024-12-18 środa | G. Podstawowa | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 dyniowa z ryżem 300 ml (MLE) Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 80 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g | Koktajl owocowy na maślance 200 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,4 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 297,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 38,6 |
| | G. Łatwostrawna | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g | | Zupa dyniowa z ryżem 300 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, SO2) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Szynka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL) | Koktajl owocowy na maślance 200 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,3 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 42,4 |

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------|--|--|---|--|--|--|
| 2024-12-18 środa | G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa | 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 dyniowa z brązowym ryżem 300 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Herbata b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 80 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g | Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 35,4 |
| | G. Podstawowa | Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g | | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml (GLU) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z twarogu i buraka 80 g (MLE) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g | Galaretka z owocami 200 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 42,1 |
| | G. Łatwostrawna | Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g | | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml (GLU) Risotto z warzywami (b/brokula i kalafiora) z kurczakiem 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z twarogu i buraka 80 g (MLE) Sałata masłowa 20 g | Galaretka z owocami 200 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,6 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 42,6 |
| | G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa | 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 wieprzowa 30 g | Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE) | Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml (GLU) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g 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 z twarogu i buraka 80 g (MLE) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g | Galaretka z owocami 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 892,3 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 235,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 23,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-29 05_K_INDEX

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|---|---|--|---|---|--|
| 2024-12-20 piątek | G. Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 grochowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g | Mus owocowy z jabłka i banana 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,3 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 71,5 |
| | G. Łatwostrawna | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z jajka 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 100 g | | Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Cukinia duszona na ciepło 100 g Kompot owocowy 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g | Mus owocowy z jabłka i banana 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,2 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 72,1 |
| | G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa | 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 grochowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Cukinia duszona na ciepło 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 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g | Mus owocowy z jabłka i banana 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,8 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 47,6 |
| 2024-12-21 sobota | G. Podstawowa | Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g | | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Kotlet mielony smażony 80 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 200 g Sos koperkowy 60 ml (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g | Melon żółty 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,7 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 39,1 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|---|---|--|--|---|--|
| 2024-12-21 sobota | G. Łatwostrawna | Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 100 g | | Zupa grysikowa na wywarze 300 ml (GLU, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 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 b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g | Melon żółty 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,7 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 44,2 |
| | G. Cukrzycowa/Bogatoręszkikowa | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 100 g | Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica hani drobiowa 30 g (SOJ) | Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 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) Ogórek kiszony 100 g | Melon żółty 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,7 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 256,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 21,4 |
| 2024-12-22 niedziela | G. Podstawowa | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kakao na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g | | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko pieczone 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, SO2) Marchewka duszona 100 g (GLU) Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g | Sok owocowy 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,8 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 55,2 |
| | G. Łatwostrawna | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 100 g | | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko gotowane na parze 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, SO2) Marchewka duszona 100 g (GLU) Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Dymna duszona 100 g (GLU) | Sok owocowy 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,6 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 57 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|---|--|---|--|---|--|
| 2024-12-22 niedziela | G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa | 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 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g | Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE) | Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, MCK) Udko pieczone 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, SO2) 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) Rzodkiewka biała 100 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Sok owocowy 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,9 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 40,6 |
| 2024-12-23 poniedziałek | G. Podstawowa | Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g | | Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 80 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g | Koktajl warzywny 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,3 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 43,4 |
| | G. Łatwostrawna | Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 100 g | | Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) | Koktajl warzywny 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 45,5 |
| | G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa | Zupa ml. z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, MCK) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g | Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE) | Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Sałatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 80 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g | Koktajl warzywny 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 44,3 |

| | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2024-12-24 wtorek | G. Podstawowa | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g | | Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 300 ml Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (MLE) Galareta rybna z warzywami 80 g (RYB) Rzodkiewka biała 100 g | Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,3 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 45,7 |
| | G. Łatwostrawna | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 100 g | | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i kurczakiem 300 g (GLU) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (MLE) Galareta rybna z warzywami 80 g (RYB) Sałata masłowa 20 g | Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,7 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 38,9 |
| | G. Cukrzycowa/Bogatorreszkowa | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka złocista 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 100 g | Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) | Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 300 ml Kaszotto z kaszy bulgur 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) Galareta rybna z warzywami 80 g (RYB) Rzodkiewka biała 100 g Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (MLE) | Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,1 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 241,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 27,5 |
| 2024-12-25 środa | G. Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Serek kanapkowy 40 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g | | Zupa szpinakowa z jajkiem 300 ml (JAJ, MLE) Kotlet pożarski smażony 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, SO2) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieloną 80 g (MLE) Pomidor 100 g | Pomarańcza 200 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,8 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 62,3 |

| | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------|---|--|--|--|---|---|
| 2024-12-25 środa | G. Łatwostrawna | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 jajkiem 300 ml (JAJ, MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, SO2) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Marchewka duszona 100 g (GLU) | Jabłko gotowane 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 123 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 280 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 63,5 |
| | G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Serek kanapkowy 40 g (MLE) Ogórek kiszony 100 g | Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica ani drobiowa 30 g (SOJ) | Zupa szpinakowa z jajkiem 300 ml (JAJ, MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, SO2) 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) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g (MLE) Pomidor 100 g | Pomarańcza 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 044,7 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 238,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 43,9 |
| 2024-12-26 czwartek | G. Podstawowa | Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g | | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Kalafior gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g | Gruszka 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 118 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 55,6 |
| | G. Łatwostrawna | Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 100 g | | Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem b/fasoli 180 g Cukinia gotowana na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g | Jabłko gotowane 150 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 172,9 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 61,6 |

| | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2024-12-26 czwartek | G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g | Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Kalańior 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 zieleciną i olejem b/cebula 100 g | Gruszka 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 37,6 |
| | G. Podstawowa | Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g | | Zupa selerowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony 100 g (GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleciną 80 g (RYB, MLE) Pomidor 100 g Salata maslowa 10 g | Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 59,6 |
| | G. Łatwostrawna | Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g | | Zupa selerowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony 100 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 1 989,6 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 64 |
| | G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g | Chleb razowy 30 g (GLU) Połudwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE) | Zupa selerowa z brązowym ryżem 300 ml (MLE, SEL, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g 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 zieleciną 80 g (RYB, MLE) Pomidor 100 g Salata maslowa 10 g | Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 844,3 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 254,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 40,2 |

| | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|--|---|--|--|--|
| 2024-12-28 sobota | G. Podstawowa | Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g | Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 300 ml (MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 (GLU) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g | Sok owocowy 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 40,6 |
| | G. Łatwostrawna | Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Pomidor b/skóry 100 g | Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 (GLU) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Sałata z jogurtem 50 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g | Sok owocowy 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 43,9 |
| | G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Ogórek świeży 100 g | Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 50 g (MLE) | Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalefior, brokuł) 300 ml (MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 (GLU) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU, MCK) 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 b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g | Sok owocowy 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) |
| 2024-12-29 niedziela | G. Podstawowa | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 2 340,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 41 |

| | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|--|--|---|--|---|--|
| 2024-12-29 niedziela | G. Łatwostrawna | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana na parze z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna 80 g | Koktajl owocowy na maślanie 200 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 060 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 41,1 |
| | G. Cukrzycowa/Bogatoręsztkowa | 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 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 maślanie 200 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 35,1 |