

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-08 05_K_INDEX

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-26 poniedziałek	G. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 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 kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Ryż na sypko 200 g Mus z truskawek 100 g Jogurt naturalny 100 ml (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieloną 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Salatka ala grecka z sosem vinegret 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 892,5 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 279,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 43
	G. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Ryż na sypko 200 g Mus z truskawek 100 g Jogurt naturalny 100 ml (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieloną 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 796,4 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 263,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 45,2
	G. Cukrzycowa/Bogatoręskkowa	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 90 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Kurczak gotowany - wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g Mus z truskawek 100 g Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieloną 80 g (MLE) Pomidor 100 g	Salatka ala grecka z sosem vinegret 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 838,4 Białko ogółem [g] 63,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 37,6
2024-08-27 wtorek	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 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) Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 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] 2 245 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 56,6

2024-08-27 wtorek	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Masło 15 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jabłko gotowane 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 172,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 56,5
	G. Cukrzycowa/Bogatorozzkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 30 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 Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Salatka 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] 2 017,8 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 246,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 37,9
2024-08-28 środa	G. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 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 marchwianka z ryżem 300 ml Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 300 g (GLU) Salata z jogurtem 50 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 80 g Pomidor 100 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 942,2 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 282 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 37,9
	G. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB) Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa marchwianka z ryżem 300 ml Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g (GLU, JAJ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Salata z jogurtem 50 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 891,2 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 271 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 40,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-08 05_K_INDEX

2024-08-28 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 marchwianka z ryżem 300 ml Łazanki z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 300 g (GLU) 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 ciecierzycy 80 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 90 g	Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,7 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 267 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 33,2
	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 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 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z twarogu i buraka 80 g (MLE) Sałata 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 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 chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml (GLU) Risotto 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z twarogu i buraka 80 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 90 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,1 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 44
2024-08-29 czwartek	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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Szynka dębowa 30 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica sopocka 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 Napój owocowy 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) Sałata z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 42,5

2024-08-30 piątek	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 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 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 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] 2 190,2 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 71,4
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 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 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 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] 2 043,1 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 72,1
	G. Cukrzycowa/Bogatorzszkowa	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] 1 984,7 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 47,6
2024-08-31 sobota	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 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 brokułów 300 ml (MLE) 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 331,9 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 50,8

2024-08-31 sobota	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 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 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z zieloną 80 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 135,2 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 55,5
	G. Cukrzycowa/Bogatorreszkowa	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) Połędwica hani 30 g (SOJ)	Zupa krem z brokułów 300 ml (MLE) 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) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Arbuz 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 849,9 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 255,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 32,9
2024-09-01 niedziela	G. Podstawowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kakao na mleku 250 ml (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 Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Marchewka duszona 100 g (GLU) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 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] 2 394,7 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 55
	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 Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Marchewka duszona 100 g (GLU) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałata z pomidora b/s z zieloną i olejem b/cebuli 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 393,3 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 55,2

2024-09-01 niedziela	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	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) Polędwica sopocka 30 g (SOJ, MLE)	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, MCK) Udko pieczone 100 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) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 90 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) 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
2024-09-02 poniedziałek	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 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) Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Salata z oliwą 50 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 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	Koktajl warzywny 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,7 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 44,3
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 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 barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Salata z oliwą 50 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna 100 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ)	Koktajl warzywny 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,5 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 47
	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) Szynka delikatna z fileta 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica sopocka 30 g (SOJ, MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE) Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Salata z oliwą 50 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 Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Koktajl warzywny 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 45,1

2024-09-03 wtorek	G. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 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) Kaszotto 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 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] [kcal] 2 022,7 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 280 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 39,8
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 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 Kaszotto z warzywami i kurczakiem (bez kalafiora i brokuła) 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 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] [kcal] 1 941,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 38,2
	G. Cukrzycowa/Bogatorreszkowa	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) 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] [kcal] 1 572,5 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 214,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 21,2
2024-09-04 środa	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszet pieczony drobiowy 50 g 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Paprykarz (G) 80 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,1 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 56,4

2024-09-04 środa	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 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 jajkiem 300 ml (JAJ, MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g (MLE, SEL, SO2) Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 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] 2 077,3 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 60,4
	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) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	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) Salatka 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) Paprykarz (G) 80 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 218,1 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 50,3
2024-09-05 czwartek	G. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 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 pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Kalafor 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 038,5 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 56,9
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 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) Ryż na sypko 200 g Kociolatek 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek kanapkowy 80 g (MLE) Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 086,4 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 58,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-08 05_K_INDEX

2024-09-05 czwartek	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 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 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) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Arbuz 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 840,4 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 258,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 38,9
	G. Podstawowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Sałata 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 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 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] 2 274,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 349 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 59,1
2024-09-06 piątek	G. Łatwostrawna	Herbata b/c 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) Sałata 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 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 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] 1 934,7 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 63,5
	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) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 9 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica sopocka 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 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] 2 024,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 50,1

2024-09-07 sobota	G. Podstawowa	Herbata b/c 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) 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 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 168,1 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 39,3
	G. Łatwostrawna	Herbata b/c 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 Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Salata z jogurtem 50 g (MLE) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 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] 1 875,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 38,6
	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 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 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)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 808 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 228,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 22,8
2024-09-08 niedziela	G. Podstawowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 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 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 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] 2 284,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 40,9

2024-09-08 niedziela	G. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 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 Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 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] 2 004,1 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 41,6
	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 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