

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-08 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|---------------------|-----------------|---|--------------|---|--|--|--|
| 2024-08-08 czwartek | podstawowa BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 25g (MLEKO) | Arbuz 150g | kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 120g (ŚMIETANKA) ziemniaki 200g | herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 963,9 Energia [kJ] 8 210,6 Białko ogółem [g] 97,3 białko zwierzęce [g] 65,7 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 265,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 4 035,5 Potas [mg] 3 985,2 Wapń [mg] 873 Fosfor [mg] 1 566,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 38,1 Woda [g] 1 035,7 Popiół [g] 22,4 |
| | łatwostrawna BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) bułka kajzerka 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g pomidor 50g Twaróg chudy 25g (MLEKO) | Arbuz 150g | kompot 250ml zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Bukiet jarzyn 120g (ŚMIETANKA) ziemniaki 200g | herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ZYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) Miód 25g (ORZECZY, SEZAM) Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) sałata - dodatek pomidor 50g wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 967,5 Energia [kJ] 8 129 Białko ogółem [g] 98,2 białko zwierzęce [g] 65,6 białko roślinne [g] 37,5 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 274,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 614,2 Potas [mg] 4 027,5 Wapń [mg] 571,5 Fosfor [mg] 1 463,4 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 34,2 Woda [g] 1 034,3 Popiół [g] 18,3 |
| | cukrzykowa BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek Musli 20g zestaw warzyw 50 g ser żółty gouda 25g (MLEKO) | Arbuz 150g | kompot gorzki 250ml (S02) zupa pomidorow a z makaronem 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Filet z kurczaka duszony 100g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ziemniaki 200g Bukiet jarzyn 120g (ŚMIETANKA) | Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) Hummus 60g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, SEZAM) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) | Mus owocowy/owocowo-warzywny 100g (MLEKO, GLUTEN, JAJA) | Energia [kcal] 1 949,9 Energia [kJ] 8 150,8 Białko ogółem [g] 98,7 białko zwierzęce [g] 65,5 białko roślinne [g] 33,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 269,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 4 386,2 Potas [mg] 4 399,9 Wapń [mg] 899,2 Fosfor [mg] 1 868,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 35 Woda [g] 1 082,9 Popiół [g] 24,9 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-----------------|--|--------------------|---|--|--------------------------------|---|
| 2024-08-09 piątek | podstawowa BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g Musli 20g sałata - dodatek wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) twaróg z koperkiem 40g (MLEKO) | sok owocowy 300 ml | zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot 250ml Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g | masło 20g (ŚMIETANKA) ser topiony 25g (MLEKO) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) | Pudding 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 2 454,5 Energia [kJ] 10 101,9 Białko ogółem [g] 122,5 białko zwierzęce [g] 91,8 białko roślinne [g] 30,8 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 305,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 3 158 Potas [mg] 4 345,6 Wapń [mg] 878,7 Fosfor [mg] 2 076,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 55,1 Woda [g] 1 425 Popiół [g] 21,1 |
| | łatwostrawna BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) kawa zbożowa 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) bułka kajzerka 50g (ŻYTO, PSZENICA) pomidor 50g Musli 20g sałata - dodatek twarożek z koperkiem 40g (MLEKO) | sok owocowy 300 ml | kompot 250ml zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) Jajko w sosie koperkowym 1 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g | masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) sałata - dodatek Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) pomidor 50g serek do chleba 2 szt (MLEKO, LAKTOZA) | Pudding 150 g (MLEKO) | Energia [kcal] 2 509,4 Energia [kJ] 10 237,1 Białko ogółem [g] 134 białko zwierzęce [g] 104,2 białko roślinne [g] 30,3 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 415,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 2 349,5 Potas [mg] 4 163,4 Wapń [mg] 938,6 Fosfor [mg] 2 033,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 62,1 Woda [g] 1 421,2 Popiół [g] 19,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-08 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | | |
|-------------------|---------------|---|---------------------|--|--|---|---|--|---|
| 2024-08-09 piątek | cukrzykowa BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) Musli 20g sałata - dodatek twaróg z koperkiem 40g (MLEKO) | sok warzywny 300 ml | zupa ryżowa 350ml (GLUTEN, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) kompot gorzki 250ml (S02) Jajka w sosie koperkowym 2 szt./100ml (GLUTEN, JAJA, SELER, SOJA, GORCZYCA, SEZAM) surówka z marchewki i jabłka 150g ziemniaki 200g | pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ŻYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 40g (SELER, GORCZYCA) Herbata b/c 250ml zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek ser topiony 25g (MLEKO) | Maślanka 200 ml (MLEKO) | Energia [kcal] 2 284,3 Energia [kJ] 9 223,9 Białko ogółem [g] 101 białko zwierzęce [g] 70 białko roślinne [g] 31,6 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 404,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 Sód [mg] 3 234,7 Potas [mg] 4 797,9 Wapń [mg] 1 418,9 Fosfor [mg] 2 177,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 49,1 Woda [g] 1 531,2 Popiół [g] 23,1 | | |
| | | 2024-08-10 sobota | podstawowa BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g Musli 20g Owoc 1 szt. dżem 25g | Jabłko 200g | kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kaszotto z łąpatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER) | herbata 250ml Pieczywo pszenne krojone 100g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Pasztet drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) | Ciasteczka zbożowe 25g | Energia [kcal] 2 662,7 Energia [kJ] 11 145,7 Białko ogółem [g] 95,1 białko zwierzęce [g] 56,3 białko roślinne [g] 38,7 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 389,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,5 Sód [mg] 2 619,4 Potas [mg] 3 781,9 Wapń [mg] 655,1 Fosfor [mg] 1 527,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 62 Woda [g] 1 212,9 Popiół [g] 17,4 |
| | | | | latwostrawna BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) Kakao 250ml (MLEKO) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) bułka maślana 70g (MLEKO, GLUTEN, JAJA, SEZAM) masło 20g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g Musli 20g Owoc 1 szt. Miód 25g (ORZECHY, SEZAM) | Jabłko 200g | kompot 250ml zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kaszotto z łąpatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER) | herbata 250ml Baton pszenny 50g (GLUTEN, JAJA, SEZAM) Pieczywo pszenne krojone 50g (ŻYTO, PSZENICA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50g sałata - dodatek Pasztecik drobiowy 50g (GLUTEN, ,, SELER, GORCZYCA) | Jogurt owocowy 150g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-08 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|-------------------|-------------|--|--------------|---|--|--|--|
| 2024-08-10 sobota | cukrzyca BG | jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) kawa zbożowa gorzka 250ml (MLEKO, GLUTEN, LUBIN) pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) serek wiejski 200 g zestaw warzyw 50 g Musli 20g wędlina 25g (SELER, GORCZYCA) sałata - dodatek | Owoc 1 szt. | kompot gorzki 250ml (S02) zupa ziemniaczana 350ml (MLEKO, GLUTEN, SELER) Kaszotto z łopatką wieprzową i warzywami 400g (GLUTEN, SELER) | Herbata b/c 250ml pieczywo razowe 130g (JAJA, SEZAM, ZYTO, PSZENICA, SERWATKA) masło 20g (ŚMIETANKA) wędlina 25 g (SELER, GORCZYCA) zestaw warzyw 50 g sałata - dodatek Paszтет drobiowy 50g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) | Jogurt naturalny 150g (MLEKO, GLUTEN) | Energia [kcal] 2 492,5 Energia [kJ] 10 428,3 Białko ogółem [g] 103,1 białko zwierzęce [g] 65,4 białko roślinne [g] 37,6 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 354 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,4 Sód [mg] 3 100,1 Potas [mg] 4 354,4 Wapń [mg] 837,4 Fosfor [mg] 2 010,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 suma cukrów prostych [g] 48 Woda [g] 1 243,9 Popiół [g] 20,6 |

Oznaczenia alergenów:

MLEKO - Białko mleka krowiego,
GLUTEN - Gluten,
JAJA - Jaja kurze,
. - Mięso wołowe,
. - Mięso wieprzowe,
ORZECHY - Orzechy ziemne,
ORZECHY - Orzechy archaidowe,
ORZECHY - Orzechy włoskie,
SELER - Seler,
SO₂ - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYBY - Ryby,
SKORUPIAKI - Skorupiaki,
MIĘCZAKI - Mięczaki,
SOJA - Soja,
STRĄCZKI - Rośliny strączkowe,
GORCZYCA - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZAM - Ziarno sezamu,
ŁUBIN - Łubin i produkty pochodne,
ŻYTO - Żyto,
KAM - Kamut,
PSZENICA - PSZENICA,
JĘCZMIEŃ - JĘCZMIEŃ,
LAKTOZA - LAKTOZA,
PISTACJE - PISTACJE,
ŚMIETANKA - ŚMIETANKA,
SERWATKA - SERWATKA,
ORZ BRAZYL - ORZECH BRAZYL,