

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	Normalna Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Rzodkiewka 40 g		zupa grochowa 400ml 350 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) Marchew z groszkiem gotowana 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g		Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Ogórek 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 456,70 Białko ogółem [g] 110,20 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 328,60 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 15,40 Fruktoza [g] 16,50 Sacharoza [g] 26,40 Laktoza [g] 18,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,10 suma cukrów prostych [g] 76,50
	Lekkostrawna Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 50 g		Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 200 g (MLEKO, SELER) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA)		Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 276,50 Białko ogółem [g] 106,70 Tłuszcz [g] 73,00 Węglowodany ogółem [g] 308,10 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 14,00 Fruktoza [g] 15,90 Sacharoza [g] 21,50 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 suma cukrów prostych [g] 70,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	Cukrzyca Szprotawa	Kawa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 60 g Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Serek Kirii kostka 17 g Rzodkiewka 40 g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (MLEKO, SELER) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)	Surówka z selera i jabłka 100 g (SELER)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Ogórek 80 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2093,20 Białko ogółem [g] 99,80 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 278,50 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,70 Glukoza [g] 4,70 Fruktoza [g] 8,40 Sacharoza [g] 14,30 Laktoza [g] 22,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 suma cukrów prostych [g] 50,10
	Dzieci Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurczaka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Rzodkiewka 40 g		zupa grochowa 400ml 350 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew z groszkiem gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA)	Budyń z musem truskawkowym 200 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (MLEKO) Chleb białkowy psz-żyty 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 15 g (MLEKO) Ogórek 80 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2625,60 Białko ogółem [g] 117,90 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodany ogółem [g] 359,60 Sól [g] 7,30 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 Glukoza [g] 16,60 Fruktoza [g] 17,70 Sacharoza [g] 36,40 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 93,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-27, poniedziałek	Wysokobiałkowa Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 80 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 200 g (MLEKO, SELER) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA)		Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 292,60 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 73,10 Węglowodany ogółem [g] 299,90 Sól [g] 3,90 kw. nasycone ogółem [g] 39,60 Glukoza [g] 13,30 Fruktoza [g] 15,00 Sacharoza [g] 20,40 Laktoza [g] 20,20 Błonnik pokarmowy [g] 16,40 suma cukrów prostych [g] 68,80
2023-11-28, wtorek	Normalna Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Ogórek 80 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 20 g		Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 100 g		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 100 g (RYBY, SOJA) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 20 g Ogórek 50 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 397,60 Białko ogółem [g] 132,70 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodany ogółem [g] 292,30 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 36,90 Glukoza [g] 6,70 Fruktoza [g] 7,60 Sacharoza [g] 16,00 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 53,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-28 wtorek	Lekkostrawna Szprotawa	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jaj 80 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Cukinia gotowana 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 50 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 175,00 Białko ogółem [g] 138,70 Tłuszcz [g] 70,40 Węglowodany ogółem [g] 256,30 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 5,40 Fruktoza [g] 7,80 Sacharoza [g] 10,20 Laktoza [g] 23,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 suma cukrów prostych [g] 47,00
	Cukrzyca Szprotawa	Kawa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Ogórek 50 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 20 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty z czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 100 g	Koktajl mleczny z banan i maślanki 150 g (MLEKO)	Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 100 g (RYBY, SOJA) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 20 g Ogórek 50 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 416,50 Białko ogółem [g] 124,60 Tłuszcz [g] 78,90 Węglowodany ogółem [g] 319,20 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 35,00 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 17,70 Sacharoza [g] 21,40 Laktoza [g] 20,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,20 suma cukrów prostych [g] 70,80
	Dzieci Szprotawa	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Ogórek 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)		Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 100 g	Koktajl mleczny z banan i maślanki 200 g (MLEKO)	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Ogórek 50 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 454,70 Białko ogółem [g] 148,30 Tłuszcz [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 283,30 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 38,70 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 9,00 Sacharoza [g] 19,60 Laktoza [g] 31,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 suma cukrów prostych [g] 68,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-28 wtorek	Wysokobiałkowa Szprotawa	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 140 g Cukinia gotowana 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g (RYBY, SOJA)	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 381,50 Białko ogółem [g] 161,60 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodany ogółem [g] 285,30 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 29,20 Glukoza [g] 5,00 Fruktoza [g] 7,20 Sacharoza [g] 9,80 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 suma cukrów prostych [g] 44,70
	Normalna Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina szynka na kartki 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g		Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Brokuły gotowane 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony 100 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 985,90 Białko ogółem [g] 81,70 Tłuszcz [g] 58,80 Węglowodany ogółem [g] 281,80 Sól [g] 3,10 kw. nasycone ogółem [g] 26,90 Glukoza [g] 4,50 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 14,80 Laktoza [g] 6,90 Błonnik pokarmowy [g] 16,90 suma cukrów prostych [g] 32,50
2023-11-29 środa	Lekkostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło 15 g (MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g Pomidor 50 g		Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Brokuły gotowane 200 g (MLEKO)		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 069,10 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 286,60 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 29,50 Glukoza [g] 4,20 Fruktoza [g] 5,90 Sacharoza [g] 14,70 Laktoza [g] 6,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 suma cukrów prostych [g] 31,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-29 środa	Cukrzyca Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka na kartki 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Pomidor 50 g Masło 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Ryż brązowy gotowany 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g	Pomarańcza 265 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Ogórek 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść salaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 302,60 Białko ogółem [g] 90,00 Tłuszcz [g] 79,60 Węglowodany ogółem [g] 312,80 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,40 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 26,30 Laktoza [g] 12,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 60,10
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Pomidor 50 g Masło 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g		Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Brokuły gotowane 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g	Pomarańcza 265 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Ogórek 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść salaty 5 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 304,80 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 76,90 Węglowodany ogółem [g] 314,90 Sól [g] 4,20 kw. nasycone ogółem [g] 28,60 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 11,90 Sacharoza [g] 24,30 Laktoza [g] 6,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 suma cukrów prostych [g] 52,40
	Wysokobiałkowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina szynka na kartki 80 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g		Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 200 g (SELER) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Brokuły gotowane 200 g (MLEKO)		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść salaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 111,70 Białko ogółem [g] 109,60 Tłuszcz [g] 68,80 Węglowodany ogółem [g] 263,30 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 30,50 Glukoza [g] 4,20 Fruktoza [g] 5,90 Sacharoza [g] 13,20 Laktoza [g] 7,00 Błonnik pokarmowy [g] 17,10 suma cukrów prostych [g] 30,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-30 czwartek	Normalna Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Pasta z grochu 60 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Ogórek 50 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 20 g Liść sałaty 5 g		Barszcz czerwony ukraiński 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 100 g Fasolka szparagowa 150 g		Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 40 g	Biszkopty 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 296,00 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 314,00 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 33,30 Glukoza [g] 5,40 Fruktoza [g] 7,00 Sacharoza [g] 15,20 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,60 suma cukrów prostych [g] 46,20
	Lekkostrawna Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtnowski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt		Barszcz czerwony 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szpinak gotowany 200 g (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Chleb bałtnowski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)	Biszkopty 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 400,00 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodany ogółem [g] 310,80 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 36,50 Glukoza [g] 2,10 Fruktoza [g] 4,00 Sacharoza [g] 16,60 Laktoza [g] 22,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,80 suma cukrów prostych [g] 45,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-30 czwartek	Cukrzyca Szpotaława	Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z grochu 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Ogórek 50 g Wędłina schab na kartki wieprzowy 20 g Liść sałaty 5 g	Banan 100 g Migdały płatki 15 g (ORZECHY)	Barszcz czerwony ukraiński 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą 100 g Fasolka szparagowa 150 g	Kefir naturalny 1 szt (MLEKO)	Wędłina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 40 g	Biszkopty 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 572,50 Białko ogółem [g] 116,50 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodany ogółem [g] 356,00 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 37,00 Glukoza [g] 9,80 Fruktoza [g] 10,70 Sacharoza [g] 31,00 Laktoza [g] 28,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,30 suma cukrów prostych [g] 79,50
	Dzieci Szpotaława	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Ogórek 50 g Herbata 250ml 250 ml Pasta z grochu 60 g Liść sałaty 5 g Wędłina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)		Barszcz czerwony 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 100 g Fasolka szparagowa 100 g	Galaretka owocowa z jabłkiem 200 g	Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Wędłina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Rzodkiewka 40 g	Biszkopty 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 373,00 Białko ogółem [g] 104,30 Tłuszcz [g] 78,60 Węglowodany ogółem [g] 326,80 Sól [g] 5,00 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 5,20 Fruktoza [g] 6,60 Sacharoza [g] 30,70 Laktoza [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 25,20 suma cukrów prostych [g] 61,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-11-30 czwartek	Wysokobiałkowa Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Pasta z grochu 80 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g		Barszcz czerwony 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szpinak gotowany 200 g (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 60 g (SOJA) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	Biszkopty 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 571,20 Białko ogółem [g] 125,60 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 314,30 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 39,30 Glukoza [g] 2,30 Fruktoza [g] 4,00 Sacharoza [g] 16,50 Laktoza [g] 26,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 49,10
	Normalna Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Masło 15 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa brokułowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Miruna panierowana 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z marchewki 100 g Buraczki gotowane 100 g		Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Sałatka jarzynowa 100 g 100 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 524,90 Białko ogółem [g] 76,10 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodany ogółem [g] 325,40 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 31,60 Glukoza [g] 17,00 Fruktoza [g] 18,50 Sacharoza [g] 41,80 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 suma cukrów prostych [g] 95,90
2023-12-01 piątek	Lekkostrawna Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło 15 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa brokułowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 200 g		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 242,00 Białko ogółem [g] 78,30 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodany ogółem [g] 322,60 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 37,60 Glukoza [g] 16,30 Fruktoza [g] 18,60 Sacharoza [g] 43,70 Laktoza [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 97,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-01 piątek	Cukrzyca Szprotawa	Kawa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Masło 15 g (MLEKO) Pasta warzywna z gotowanych warzyw 40 g (SELER)	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa brokułowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z marchewki b/c 100 g Buraczki gotowane 100 g	Jabłko 1szt 120 g	Salatka jarzynowa 100 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 305,90 Białko ogółem [g] 63,10 Tłuszcz [g] 97,10 Węglowodany ogółem [g] 311,00 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,80 Glukoza [g] 11,40 Fruktoza [g] 19,00 Sacharoza [g] 34,80 Laktoza [g] 12,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,20 suma cukrów prostych [g] 77,90
	Dzieci Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Ogórek 80 g Masło 15 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa brokułowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Miruna panierowana 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z marchewki 100 g Buraczki gotowane 100 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 569,60 Białko ogółem [g] 85,60 Tłuszcz [g] 108,10 Węglowodany ogółem [g] 327,00 Sól [g] 6,20 kw. nasycone ogółem [g] 36,50 Glukoza [g] 17,00 Fruktoza [g] 18,50 Sacharoza [g] 43,90 Laktoza [g] 22,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 suma cukrów prostych [g] 102,00
	Wysokobiałkowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 80 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło 15 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa brokułowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 140 g (RYBY, MLEKO) Sos grecki 100 ml (GLUTEN, SELER) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 200 g		Salatka jarzynowa 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 520,40 Białko ogółem [g] 86,50 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 323,00 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 41,30 Glukoza [g] 15,60 Fruktoza [g] 17,70 Sacharoza [g] 42,50 Laktoza [g] 19,00 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 suma cukrów prostych [g] 94,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02, sobota	Normalna Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g 50 g (AJAJ) Chleb bałtownowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Papryka świeża 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Marchew gotowana 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g Paprykarz 40 g (RYBY) Liść sałaty 5 g Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 118,60 Białko ogółem [g] 85,60 Tłuszcz [g] 76,00 Węglowodany ogółem [g] 284,40 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 27,70 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 10,70 Sacharoza [g] 24,90 Laktoza [g] 14,20 Błonnik pokarmowy [g] 23,60 suma cukrów prostych [g] 59,30
	Lekkostrawna Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownowski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50g 50 g (AJAJ)		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 009,30 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 60,40 Węglowodany ogółem [g] 289,00 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 27,80 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 10,20 Sacharoza [g] 26,90 Laktoza [g] 14,50 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 60,00
	Cukrzyca Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g 50 g (AJAJ) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Papryka świeża 50 g	Maślanka 200 ml (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron razowy gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 250 g (GLUTEN) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Marchew gotowana 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Gruszka 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO) Pomidor 50 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Paprykarz 40 g (RYBY) Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 330,70 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 80,00 Węglowodany ogółem [g] 330,70 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 26,70 Glukoza [g] 11,90 Fruktoza [g] 18,10 Sacharoza [g] 28,80 Laktoza [g] 22,10 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 81,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	Dzieci Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Papryka świeża 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pszenny ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 250 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Marchew gotowana 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Kasza manna na gęsto 130 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 20 g	Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO) Paprykarz 40 g (RYBY) Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 365,90 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 317,80 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 29,70 Glukoza [g] 10,70 Fruktoza [g] 12,00 Sacharoza [g] 27,30 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 21,80 suma cukrów prostych [g] 69,80
	Wysokobiałkowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron razowy gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 300 g (GLUTEN) Marchew gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Paprykarz 40 g (RYBY) Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 188,80 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 71,00 Węglowodany ogółem [g] 292,60 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 26,90 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 10,20 Sacharoza [g] 25,40 Laktoza [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 suma cukrów prostych [g] 58,50
2023-12-03 niedziela	Normalna Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurczaka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło 15 g (MLEKO) Ogórek 50 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ogórek kiszony 100 g		Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 50 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 267,20 Białko ogółem [g] 133,20 Tłuszcz [g] 95,30 Węglowodany ogółem [g] 220,30 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 33,00 Glukoza [g] 3,80 Fruktoza [g] 5,80 Sacharoza [g] 24,80 Laktoza [g] 5,10 Błonnik pokarmowy [g] 17,00 suma cukrów prostych [g] 39,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	Lekkostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina filet gotowany z indyka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 50 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 457,90 Białko ogółem [g] 135,20 Tłuszcz [g] 90,70 Węglowodany ogółem [g] 277,80 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 35,00 Glukoza [g] 14,30 Fruktoza [g] 16,30 Sacharoza [g] 48,20 Laktoza [g] 6,60 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 suma cukrów prostych [g] 85,40
	Cukrzyca Szprotawa	Kakao na mleku b/c 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło 15 g (MLEKO) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Ogórek 50 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 50 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 430,80 Białko ogółem [g] 135,90 Tłuszcz [g] 98,20 Węglowodany ogółem [g] 253,90 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,50 Glukoza [g] 5,70 Fruktoza [g] 7,70 Sacharoza [g] 22,30 Laktoza [g] 8,90 Błonnik pokarmowy [g] 21,10 suma cukrów prostych [g] 44,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło 15 g (MLEKO) Ogórek 50 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Ogórek kiszony 100 g	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina filet gotowany z indyka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 50 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 553,70 Białko ogółem [g] 148,00 Tłuszcz [g] 108,60 Węglowodany ogółem [g] 245,90 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 36,80 Glukoza [g] 5,80 Fruktoza [g] 7,80 Sacharoza [g] 26,70 Laktoza [g] 10,30 Błonnik pokarmowy [g] 15,30 suma cukrów prostych [g] 50,60
	Wysokobiałkowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)		Ser żółty Gouda 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Wędlina filet gotowany z indyka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 50 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 529,40 Białko ogółem [g] 155,80 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 237,30 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 35,00 Glukoza [g] 3,60 Fruktoza [g] 5,70 Sacharoza [g] 33,50 Laktoza [g] 6,60 Błonnik pokarmowy [g] 18,60 suma cukrów prostych [g] 49,30