

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Papryka świeża 40 g		zupa grochowa 400ml 350 ml (GLUTEN, SELER) Kotlet mielony z łopatki wieprzowej pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Fasolka szparagowa 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Surówka z marchewki 100 g		Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 20 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 300,10 Białko ogółem [g] 99,60 Tłuszcz [g] 86,40 Węglowodany ogółem [g] 293,90 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 33,90 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 8,10 Sacharoza [g] 18,10 Laktoza [g] 14,90 Błonnik pokarmowy [g] 29,80 suma cukrów prostych [g] 47,30
	Łatwostrawna Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Pomidor 50 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Marchew gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 245,10 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 302,00 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 36,00 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 10,60 Sacharoza [g] 29,50 Laktoza [g] 16,60 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 suma cukrów prostych [g] 65,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Dz ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 15 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Ogórek kiszony 40 g Kawa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Papryka świeża 40 g	Budyń b/c 250 ml (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 350 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Fasolka szparagowa 100 g Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Surówka z marchewki b/c 100 g	Mandarynka 80 g Orzechy włoskie 15 g (ORZECHY)	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 20 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 654,40 Białko ogółem [g] 102,60 Tłuszcz [g] 101,20 Węglowodany ogółem [g] 349,10 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 37,80 Glukoza [g] 9,80 Fruktoza [g] 11,70 Sacharoza [g] 39,50 Laktoza [g] 19,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,70 suma cukrów prostych [g] 80,00
	Dzieci Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Masło 15 g (MLEKO) Bułka pszenna (80g) 1 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Papryka świeża 40 g		zupa grochowa 400ml 350 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Fasolka szparagowa 100 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Surówka z marchewki 100 g	Mandarynka 80 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Masło 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 105 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 280,60 Białko ogółem [g] 98,00 Tłuszcz [g] 96,00 Węglowodany ogółem [g] 268,20 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 36,10 Glukoza [g] 9,80 Fruktoza [g] 11,70 Sacharoza [g] 28,10 Laktoza [g] 16,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,00 suma cukrów prostych [g] 65,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Bogatobiakowa Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 60 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g		Zupa gryskowa 350 ml (GLUTEN, SELER) Pulpet z łopatk wieprzowej parowany 160 g (GLUTEN, JA JA) Sos pomidorowy 100ml 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Marchew gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 515,00 Białko ogółem [g] 126,90 Tłuszcz [g] 83,20 Węglowodany ogółem [g] 325,30 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 38,70 Glukoza [g] 8,90 Fruktoza [g] 10,60 Sacharoza [g] 28,40 Laktoza [g] 16,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,70 suma cukrów prostych [g] 64,60
2024-02-06 wtorek	Podstawowa Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Ogórek 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)		Barszcz czerwony 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 100 g (GORCZY) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)		Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Pomidor 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony 40 g Salatka jarzynowa 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 711,30 Białko ogółem [g] 95,50 Tłuszcz [g] 100,20 Węglowodany ogółem [g] 368,60 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 37,20 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 17,40 Laktoza [g] 22,30 Błonnik pokarmowy [g] 24,20 suma cukrów prostych [g] 53,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-06 wtorek	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurczaka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Serek wiejski 1szt. 150 g</p>		<p>Barszcz czerwony 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml</p>		<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 405,20 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 336,80 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 39,80 Glukoza [g] 4,60 Fruktaza [g] 6,30 Sacharoza [g] 16,60 Laktoza [g] 23,30 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 suma cukrów prostych [g] 50,80</p>
	Dz ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	<p>Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Polędwica Jana wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Ogórek 80 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Barszcz czerwony 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 100 g (GORCZY) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)</p>	<p>Surówka z marchewki b/c 100 g</p>	<p>herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałatka jarzynowa 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 801,50 Białko ogółem [g] 86,00 Tłuszcz [g] 107,00 Węglowodany ogółem [g] 389,90 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 36,40 Glukoza [g] 12,10 Fruktaza [g] 18,90 Sacharoza [g] 27,60 Laktoza [g] 17,60 Błonnik pokarmowy [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 76,00</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-06 wtorek	Dzieci Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 15 g (MLEKO) Ogórek 80 g		Barszcz czerwony 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) surówka z białej kapusty z papryką 100 g (GORCZY) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1 szt	Salatka jarzynowa 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło 15 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyty 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 40 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony 40 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 720,00 Białko ogółem [g] 96,20 Tłuszcz [g] 104,80 Węglowodany ogółem [g] 358,20 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 37,80 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 16,80 Laktoza [g] 22,20 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 suma cukrów prostych [g] 52,60
	Bogatobiałkowa Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Polędwica Jana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść salaty 10 g		Barszcz czerwony 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka z kurczaka 200 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Brokuły gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		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) Pomidor 40 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony 40 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 633,30 Białko ogółem [g] 104,10 Tłuszcz [g] 97,70 Węglowodany ogółem [g] 344,60 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 39,60 Glukoza [g] 4,40 Fruktoza [g] 6,00 Sacharoza [g] 15,60 Laktoza [g] 22,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 suma cukrów prostych [g] 48,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Rzodkiew biała 50 g		Zupa ogórkowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz-żyłt 30 g (GLUTEN) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g		Wartość energetyczna [kcal] 1 703,30 Białko ogółem [g] 90,90 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodany ogółem [g] 150,70 Sól [g] 3,80 kw. nasycone ogółem [g] 37,10 Glukoza [g] 7,50 Fruktoza [g] 8,20 Sacharoza [g] 20,00 Laktoza [g] 7,60 Błonnik pokarmowy [g] 15,70 suma cukrów prostych [g] 43,50
	Łatwostrawna Szprotawa	Wędlina filet gotowany z indyka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyłt 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g		Zupa brokułowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 200 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO)		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyłt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g		Wartość energetyczna [kcal] 1 816,40 Białko ogółem [g] 103,70 Tłuszcz [g] 66,30 Węglowodany ogółem [g] 208,20 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 30,70 Glukoza [g] 5,20 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 9,60 Laktoza [g] 2,90 Błonnik pokarmowy [g] 17,40 suma cukrów prostych [g] 25,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-07 środa	Dz ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku b/c 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyłt 120 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Serek Kiri kostka 17 g Rzodkiew biała 50 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Cukinia gotowana 100 g Surówka z kapusty z czerwonej b/c 100 g	Jogurt naturalny 1 szt. 100 g (MLEKO)	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyłt 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g		Wartość energetyczna [kcal] 2076,80 Białko ogółem [g] 98,80 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodany ogółem [g] 243,10 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 7,80 Fruktoza [g] 8,50 Sacharoza [g] 16,10 Laktoza [g] 8,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 41,00
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g Masło 15 g (MLEKO) Bulka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g		Zupa ogórkowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Cukinia gotowana 200 g	Banan 200 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJA, MLEKO) Masło 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyłt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony 50 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g		Wartość energetyczna [kcal] 2188,30 Białko ogółem [g] 116,10 Tłuszcz [g] 83,10 Węglowodany ogółem [g] 270,30 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 37,60 Glukoza [g] 14,60 Fruktoza [g] 15,30 Sacharoza [g] 38,40 Laktoza [g] 7,60 Błonnik pokarmowy [g] 19,00 suma cukrów prostych [g] 75,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-07 środa	Bogatobiałkowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g		Zupa brokułowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Cukinia gotowana 200 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g		Wartość energetyczna [kcal] 1 965,30 Białko ogółem [g] 116,40 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 216,30 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 33,00 Glukoza [g] 5,30 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 15,00 Laktoza [g] 7,80 Błonnik pokarmowy [g] 16,20 suma cukrów prostych [g] 35,40
2024-02-08 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Paprykarz 40 g (RYBY) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g		Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 100 g Ogórek kiszony 100 g		Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 938,30 Białko ogółem [g] 76,70 Tłuszcz [g] 57,50 Węglowodany ogółem [g] 283,50 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 28,20 Glukoza [g] 14,90 Fruktoza [g] 16,70 Sacharoza [g] 23,60 Laktoza [g] 16,10 Błonnik pokarmowy [g] 17,20 suma cukrów prostych [g] 71,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	Łatwostrawna Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g		Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER)		Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 073,80 Białko ogółem [g] 87,60 Tłuszcz [g] 49,20 Węglowodany ogółem [g] 326,40 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 23,30 Glukoza [g] 13,40 Fruktoza [g] 15,10 Sacharoza [g] 23,40 Laktoza [g] 16,10 Błonnik pokarmowy [g] 16,10 suma cukrów prostych [g] 67,80
	Dz ogr. t. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Paprykarz 40 g (RYBY) Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g	Gruszka 160 g	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż brązowy gotowany 200 g (MLEKO) Sos po chińsku z kurczakiem 150 g (SELER) Buraczki gotowane 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Surówka z marchewki i jabłka b/c 100 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Wędlina szynka na kartki 20 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 089,80 Białko ogółem [g] 76,00 Tłuszcz [g] 62,70 Węglowodany ogółem [g] 318,00 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 27,90 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 18,60 Sacharoza [g] 19,80 Laktoza [g] 11,40 Błonnik pokarmowy [g] 32,30 suma cukrów prostych [g] 58,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	Dzieci Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Paprykarz 40 g (RYBY) Bułka pszenna (80g) 1 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Liść sałaty 5 g		Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 100 g Ogórek kiszony 100 g	Kasza manna na gęsto 170 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus bananowo-jabłkowy 30 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Masło 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyłt 105 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Ogórek kiszony 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 976,80 Białko ogółem [g] 80,50 Tłuszcz [g] 66,40 Węglowodany ogółem [g] 268,20 Sól [g] 3,90 kw. nasycone ogółem [g] 30,00 Glukoza [g] 14,90 Fruktoza [g] 16,70 Sacharoza [g] 25,10 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 15,00 suma cukrów prostych [g] 79,80
	Bogatobiałkowa Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 60 g Paprykarz 40 g (RYBY) Masło 15 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g		Zupa jarzynowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos po chińsku z filetem z kurczaka 200 g (SELER) Ryż biały gotowany 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 197,20 Białko ogółem [g] 96,80 Tłuszcz [g] 56,50 Węglowodany ogółem [g] 328,60 Sól [g] 5,70 kw. nasycone ogółem [g] 24,10 Glukoza [g] 13,40 Fruktoza [g] 15,10 Sacharoza [g] 22,30 Laktoza [g] 16,20 Błonnik pokarmowy [g] 14,50 suma cukrów prostych [g] 66,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z marchewki 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (MLEKO, SELER)</p>		<p>Salatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Ogórek kiszony 50 g Masło 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2404,10 Białko ogółem [g] 98,10 Tłuszcz [g] 99,20 Węglowodany ogółem [g] 303,00 Sól [g] 4,00 kw. nasycone ogółem [g] 44,90 Glukoza [g] 7,00 Fruktaza [g] 8,90 Sacharoza [g] 18,50 Laktoza [g] 20,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,10 suma cukrów prostych [g] 54,80</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 200 g (MLEKO, SELER) Kompot z owoców i kisielu 250 ml</p>		<p>Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 60 g Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt</p>	<p>Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2112,80 Białko ogółem [g] 97,30 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 290,40 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 42,70 Glukoza [g] 3,80 Fruktaza [g] 6,20 Sacharoza [g] 10,10 Laktoza [g] 19,90 Błonnik pokarmowy [g] 16,30 suma cukrów prostych [g] 39,90</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	D.z ogr. i przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło 15 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Surówka z marchewki 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (MLEKO, SELER)	Pomarańcza 260 g Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (MLEKO)	Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250ml 250 ml Sałatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Ogórek kiszony 50 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2403,80 Białko ogółem [g] 90,30 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 334,90 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 42,60 Glukoza [g] 13,00 Fruktoza [g] 15,40 Sacharoza [g] 32,50 Laktoza [g] 14,20 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 75,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-09 piątek	Dzieci Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Bułka pszenna (80g) 1 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Masło 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g		Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (MLEKO, SELER) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z marchewki 100 g	Pomarańcza 260 g Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownowski psz-żyłt 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 149,80 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 91,70 Węglowodany ogółem [g] 256,40 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 42,80 Glukoza [g] 12,80 Fruktoza [g] 15,30 Sacharoza [g] 26,90 Laktoza [g] 19,80 Błonnik pokarmowy [g] 23,70 suma cukrów prostych [g] 74,70
	Bogatobiałkowa Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina schab na kartki wieprzowy 60 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 50 g		Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 140 g (RYBY, MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 200 g (MLEKO, SELER) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Salatka z soczewicą 100 g (GLUTEN, MLEKO, GORCZY) Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 304,90 Białko ogółem [g] 107,40 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 287,70 Sól [g] 3,70 kw. nasycone ogółem [g] 48,60 Glukoza [g] 4,00 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 8,70 Laktoza [g] 20,50 Błonnik pokarmowy [g] 17,30 suma cukrów prostych [g] 39,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g Liść sałaty 5 g		Zupa minestrone z makaronem 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 100 g (GORCZY) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)		Paprykarz 50 g (RYBY) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Rzodkiew biała 50 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2116,30 Białko ogółem [g] 84,10 Tłuszcz [g] 86,60 Węglowodany ogółem [g] 257,30 Sól [g] 3,30 kw. nasycone ogółem [g] 32,50 Glukoza [g] 8,10 Fruktoza [g] 9,70 Sacharoza [g] 10,70 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 18,90 suma cukrów prostych [g] 41,80
	Łatwostrawna Szprotawa	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 100 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g		Zupa minestrone z makaronem 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina Delikatesowa z fileta kurczaka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 100 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2133,30 Białko ogółem [g] 93,70 Tłuszcz [g] 69,90 Węglowodany ogółem [g] 290,30 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 32,60 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 8,10 Sacharoza [g] 9,80 Laktoza [g] 5,40 Błonnik pokarmowy [g] 20,00 suma cukrów prostych [g] 29,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	Dz ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb razowy psz-żyłt 120 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Zupa minetrone z makaronem razowym 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) surówka z białej kapusty z papryką 100 g (GORCZY) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyłt 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml Masło roślinne 39% 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Rzodkiew biała 50 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 579,80 Białko ogółem [g] 96,70 Tłuszcz [g] 79,00 Węglowodany ogółem [g] 385,40 Sól [g] 5,40 kw. nasycone ogółem [g] 31,10 Glukoza [g] 12,90 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 19,70 Laktoza [g] 15,80 Błonnik pokarmowy [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 68,70
	Dzieci Szprotawa	Kawa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Bułka pszenna (80g) 1 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony 50 g Liść sałaty 5 g		Zupa minestrone z makaronem 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) surówka z białej kapusty i marchewki 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Brokuły gotowane 100 g (MLEKO)	Koktajl truskawkowy 150 g (MLEKO)	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żyłt 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 10 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Rzodkiew biała 50 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 192,60 Białko ogółem [g] 101,30 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodany ogółem [g] 266,30 Sól [g] 4,10 kw. nasycone ogółem [g] 32,80 Glukoza [g] 10,20 Fruktoza [g] 11,70 Sacharoza [g] 17,60 Laktoza [g] 14,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 suma cukrów prostych [g] 54,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	Bogatobiałkowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szybkowa Dębowa wieprzowa 40 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g		Zupa minestrone z makaronem 350 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Brokuły gotowane 200 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2380,10 Białko ogółem [g] 115,80 Tłuszcz [g] 83,40 Węglowodany ogółem [g] 299,50 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 34,40 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 8,10 Sacharoza [g] 11,00 Laktoza [g] 13,30 Błonnik pokarmowy [g] 18,80 suma cukrów prostych [g] 38,50
2024-02-11 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Serdelki z piersią indyka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 100 g Wędlina szybkowa Jana wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g		Wędlina schab na kartki wieprzowy 60 g Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1255,90 Białko ogółem [g] 43,20 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 124,80 Sól [g] 2,50 kw. nasycone ogółem [g] 28,70 Glukoza [g] 6,30 Fruktoza [g] 8,80 Sacharoza [g] 19,60 Laktoza [g] 13,70 Błonnik pokarmowy [g] 12,60 suma cukrów prostych [g] 48,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Serdelki z piersią indyka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 50 g Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Sos curry 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 722,10 Białko ogółem [g] 61,20 Tłuszcz [g] 65,30 Węglowodany ogółem [g] 221,90 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 28,80 Glukoza [g] 2,30 Fruktoza [g] 4,30 Sacharoza [g] 14,40 Laktoza [g] 14,30 Błonnik pokarmowy [g] 13,20 suma cukrów prostych [g] 35,20
	Dz ogr.t.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Serdelki z piersią indyka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Pomidor 50 g Wędlina szynka Jana wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g	Gruszka 160 g Słonecznik łuskany 15 g	Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Surówka z marchewki i jabłka b/c 100 g	Ryż brązowy z jabłkiem 200 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250ml 250 ml Ogórek kiszony 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 286,10 Białko ogółem [g] 60,30 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodany ogółem [g] 349,70 Sól [g] 5,30 kw. nasycone ogółem [g] 30,50 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 20,60 Sacharoza [g] 30,10 Laktoza [g] 11,70 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 suma cukrów prostych [g] 71,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	Dzieci Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Serdelki z piersią indyka 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Bułka pszenna (80g) 80 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 50 g Wędlina filet gotowany z indyka 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER) Potrawka z kurczaka 150 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Ryż biały z jabłkiem 200 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek kiszony 80 g Serek Kiri kostka 17 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 362,40 Białko ogółem [g] 73,20 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodany ogółem [g] 346,70 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 30,90 Glukoza [g] 6,90 Fruktoza [g] 11,30 Sacharoza [g] 37,10 Laktoza [g] 17,70 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 suma cukrów prostych [g] 72,80
	Bogatobiakowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Serdelki z piersią indyka 120 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło 15 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 100 g Wędlina szynka Jana wieprzowa 20 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER) Potrawka z kurczaka 200 g (GLUTEN, SKOR, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM, SIARKA) Sos curry 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 200 g (MLEKO) Buraczki gotowane 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina schab na kartki wieprzowy 60 g Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 1 857,30 Białko ogółem [g] 60,90 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 222,40 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 30,30 Glukoza [g] 2,90 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 13,60 Laktoza [g] 14,70 Błonnik pokarmowy [g] 12,80 suma cukrów prostych [g] 36,30