

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina schab na kartki wieprzowy 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Rzodkiew biała 40 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> )		Zupa grochowa a 400ml 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Marchew z groszkiem gotowana 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Roladka wieprzowa parowana 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z kapusty kiszonej 100 g		Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 80 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2374,20 Białko ogółem [g] 110,40 Tłuszcz [g] 89,50 Węglowodany ogółem [g] 292,70 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,60 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 6,30 Sacharoza [g] 13,30 Laktoza [g] 16,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 suma cukrów prostych [g] 41,20
	Łatwostrawna Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g		Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 200 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Roladka wieprzowa parowana 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )		Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2219,40 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 79,90 Węglowodany ogółem [g] 272,80 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,20 Glukoza [g] 3,30 Fruktoza [g] 5,30 Sacharoza [g] 8,20 Laktoza [g] 17,70 Błonnik pokarmowy [g] 18,00 suma cukrów prostych [g] 34,40

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Dz ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina schab na kartki wieprzowy 60 g Chleb razowy psz-żyty 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiew biała 40 g	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Roladka wieprzowa parowana 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Surówka z selera i jabłka 100 g ( <b>SELER</b> )	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 80 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2181,30 Białko ogółem [g] 101,70 Tłuszcz [g] 75,40 Węglowodany ogółem [g] 282,50 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 35,10 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 8,80 Sacharoza [g] 14,50 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 49,30
	Dzieci Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiew biała 40 g		zupa grochowa 400ml 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Marchew z groszkiem gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Roladka wieprzowa parowana 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Budyń z musem truskawkowym 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 80 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2543,10 Białko ogółem [g] 118,00 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 323,70 Sól [g] 7,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,90 Glukoza [g] 6,30 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 23,30 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 58,50

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Bogatobiakowa Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina schab na kartki wieprzowy 80 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Mozzarella 40 g ( <b>MLEKO</b> )		Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 200 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Roladka wieprzowa parowana 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )		Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 232,30 Białko ogółem [g] 118,60 Tłuszcz [g] 79,80 Węglowodany ogółem [g] 264,60 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 37,60 Glukoza [g] 2,60 Fruktoza [g] 4,40 Sacharoza [g] 7,10 Laktoza [g] 17,90 Błonnik pokarmowy [g] 15,90 suma cukrów prostych [g] 31,90
	Podstawowa Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g		Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Cukinia gotowana 100 g		Salatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 100 g ( <b>RYBY, SOJA</b> ) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 419,10 Białko ogółem [g] 133,10 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 298,30 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 37,00 Glukoza [g] 6,70 Fruktoza [g] 7,80 Sacharoza [g] 16,30 Laktoza [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,90 suma cukrów prostych [g] 53,80

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	Łatwostrawna Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Cukinia gotowana 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Wędlina filet gotowany z indyka 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownowski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) 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 Fruktaza [g] 7,80 Sacharoza [g] 10,20 Laktoza [g] 23,90 Błonnik pokarmowy [g] 19,90 suma cukrów prostych [g] 47,00
	Dz ogr.t.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Pasta z jajka ze szczyporkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina okopcona wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty z czerwonej b/c 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Cukinia gotowana 100 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g	Sałatka z tuńczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 100 g ( <b>RYBY, SOJA</b> ) herbata b/c 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 403,10 Białko ogółem [g] 121,90 Tłuszcz [g] 78,20 Węglowodany ogółem [g] 321,40 Sól [g] 6,80 kw. nasycone ogółem [g] 34,60 Glukoza [g] 12,00 Fruktaza [g] 18,50 Sacharoza [g] 21,80 Laktoza [g] 14,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,00 suma cukrów prostych [g] 66,80

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	Dzieci Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (75g) 75 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 15 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor 50 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Liść sałaty 5 g		Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> Sos koperkowy 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Cukinia gotowana 100 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 200 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 15 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Wędlina filet gotowany z indyka 40 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g <b>(MLEKO)</b> Ogórek 50 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 582,10 Białko ogółem [g] 161,10 Tłuszcz [g] 90,50 Węglowodany ogółem [g] 294,80 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 40,80 Glukoza [g] 8,60 Fruktaza [g] 9,50 Sacharoza [g] 34,80 Laktoza [g] 27,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,80 suma cukrów prostych [g] 80,20
	Bogatobiałkowa Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 350 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g <b>(JAJA, MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g <b>(GLUTEN)</b> Masło 15 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Wędlina okopcona wieprzowa 40 g Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 350 ml <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Filet z piersi kurczaka gotowany 140 g Cukinia gotowana 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> Sos koperkowy 100 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b>	wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 40 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g <b>(GLUTEN)</b> Liść sałaty 5 g Sałatka z turczykiem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g <b>(RYBY, SOJA)</b>	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 401,90 Białko ogółem [g] 161,10 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 293,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 29,20 Glukoza [g] 5,00 Fruktaza [g] 7,20 Sacharoza [g] 10,20 Laktoza [g] 22,90 Błonnik pokarmowy [g] 23,00 suma cukrów prostych [g] 45,10	

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-21 środa	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka na kartki 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb bałnowoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g		Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Buraczki gotowane 100 g Ogórek kiszony 100 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek 50 g Chleb bałnowoski psz-żyty 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 1 942,50 Białko ogółem [g] 78,60 Tłuszcz [g] 56,70 Węglowodany ogółem [g] 278,00 Sól [g] 3,10 kw. nasycone ogółem [g] 24,40 Glukoza [g] 3,50 Fruktoza [g] 5,40 Sacharoza [g] 15,40 Laktoza [g] 6,80 Błonnik pokarmowy [g] 14,30 suma cukrów prostych [g] 31,10
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałnowoski psz-żyty 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Serek Kiri kostka 17 g Pomidor 50 g		Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 200 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żyty 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 1 982,30 Białko ogółem [g] 79,90 Tłuszcz [g] 60,10 Węglowodany ogółem [g] 278,50 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 24,60 Glukoza [g] 2,30 Fruktoza [g] 4,20 Sacharoza [g] 15,80 Laktoza [g] 6,80 Błonnik pokarmowy [g] 13,40 suma cukrów prostych [g] 29,00

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-21 środa	Dz ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina szynka na kartki 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb razowy psz-żyłt 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 50 g Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Ryż brązowy gotowany 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 100 g Ogórek kiszony 50 g	Kiwi 1 szt 75 g Orzechy włoskie 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Ogórek 50 g Chleb razowy psz-żyłt 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 206,40 Białko ogółem [g] 85,70 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 295,80 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 32,00 Glukoza [g] 7,50 Fruktoza [g] 9,30 Sacharoza [g] 18,20 Laktoza [g] 12,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 47,00
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek Kiri kostka 17 g Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 50 g Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g		Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g ( <b>SELER</b> ) Buraczki gotowane 100 g Ogórek kiszony 50 g	Kiwi 1 szt 75 g Orzechy włoskie 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Ogórek 50 g Chleb bałtownoski psz-żyłt 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 208,60 Białko ogółem [g] 84,90 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodany ogółem [g] 297,90 Sól [g] 4,20 kw. nasycone ogółem [g] 26,30 Glukoza [g] 7,40 Fruktoza [g] 9,10 Sacharoza [g] 16,30 Laktoza [g] 6,70 Błonnik pokarmowy [g] 15,30 suma cukrów prostych [g] 39,30

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-21 środa	Bogatobiałkowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka na kartki 80 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g		Zupa wiejska z ziemniakami 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 200 g ( <b>SELER</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Buraczki gotowane 200 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2024,80 Białko ogółem [g] 103,60 Tłuszcz [g] 64,60 Węglowodany ogółem [g] 255,30 Sól [g] 4,20 kw. nasycone ogółem [g] 25,60 Glukoza [g] 2,30 Fruktoza [g] 4,20 Sacharoza [g] 14,30 Laktoza [g] 6,90 Błonnik pokarmowy [g] 12,00 suma cukrów prostych [g] 27,60
2024-02-22 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pasta z grochu 60 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 20 g Liść sałaty 5 g		Barszcz czerwony ukraiński 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Surówka z marchewki 100 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g		Wędlina szynka Jana wieprzowa 60 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiew biała 40 g	Biszkopty 1szt 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2539,30 Białko ogółem [g] 103,00 Tłuszcz [g] 74,70 Węglowodany ogółem [g] 381,90 Sól [g] 3,50 kw. nasycone ogółem [g] 33,60 Glukoza [g] 6,60 Fruktoza [g] 8,40 Sacharoza [g] 22,90 Laktoza [g] 18,70 Błonnik pokarmowy [g] 34,20 suma cukrów prostych [g] 56,60



Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-22 czwartek	Łatwostrawna Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Miód wielkwiatowy 1szt 1 szt		Barszcz czerwony 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Szpinak gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 713,60 Białko ogółem [g] 121,70 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 368,40 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 36,70 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
	Dz ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta z grochu 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Wędlina schab na karłki wieprzowy 20 g Liść sałaty 5 g	Banan 100 g Migdały płatki 15 g ( <b>ORZECHY</b> )	Barszcz czerwony ukraiński 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Surówka z marchewki b/c 100 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina szynka Jana wieprzowa 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiew biała 40 g	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 795,90 Białko ogółem [g] 112,50 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 418,90 Sól [g] 4,20 kw. nasycone ogółem [g] 37,40 Glukoza [g] 11,00 Fruktoza [g] 12,10 Sacharoza [g] 33,70 Laktoza [g] 28,10 Błonnik pokarmowy [g] 39,90 suma cukrów prostych [g] 84,80

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-22 czwartek	Dzieci Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Herbata 250ml 250 ml Pasta z grochu 60 g Liść sałaty 5 g Wędlina filet gotowany z indyka 20 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )		Barszcz czerwony 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Surówka z marchewki 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Galaretka owocowa z jabłkiem 200 g	Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiew biała 40 g	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 719,70 Białko ogółem [g] 114,90 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 394,80 Sól [g] 5,20 kw. nasycone ogółem [g] 34,30 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 8,00 Sacharoza [g] 38,30 Laktoza [g] 18,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 71,60
	Bogatobiałkowa Szprotawa	Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pasta z grochu 80 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g		Barszcz czerwony 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza pęczak gotowana 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Potrawka z szynki wieprzowej gotowanej z warzywami 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Szpinak gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Wędlina szynkowa Jana wieprzowa 60 g Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Twaróg - plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 760,10 Białko ogółem [g] 120,60 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 370,20 Sól [g] 3,50 kw. nasycone ogółem [g] 39,10 Glukoza [g] 2,30 Fruktoza [g] 4,00 Sacharoza [g] 16,20 Laktoza [g] 25,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 47,70

## Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-23 piątek	Podstawowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Ser żółty Gouda 60 g <b>(MLEKO)</b> Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g <b>(GLUTEN)</b> Chleb razowy psz-żyt 30 g <b>(GLUTEN)</b> Ogórek kiszony 80 g Masło 15 g <b>(MLEKO)</b> Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa kalafiorowa 350 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Miruna panierowana smażona 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, RYBY)</b> Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> Surówka z białej kapusty z kukurydzą 100 g Brokuły gotowane 100 g <b>(MLEKO)</b>		Jajko gotowane 50g 50 g <b>(JAJA)</b> Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g <b>(GLUTEN)</b> Chleb razowy psz-żyt 30 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 15 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Sałatka jarzynowa 100 g <b>(GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)</b> Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 472,50 Białko ogółem [g] 76,10 Tłuszcz [g] 109,50 Węglowodany ogółem [g] 306,10 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 34,20 Glukoza [g] 17,40 Fruktoza [g] 18,70 Sacharoza [g] 24,20 Laktoza [g] 18,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,60 suma cukrów prostych [g] 78,10
	Łatwostrawna Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g <b>(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Masło 15 g <b>(MLEKO)</b> Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa kalafiorowa 350 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Filet z miruny gotowany 100 g <b>(RYBY, MLEKO)</b> Sos grecki 100 ml <b>(GLUTEN, SELER)</b> Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b> Brokuły gotowane 200 g <b>(MLEKO)</b>		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 15 g <b>(MLEKO)</b> Liść sałaty 5 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g <b>(MLEKO)</b> Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g <b>(MLEKO)</b>	Wartość energetyczna [kcal] 2 196,30 Białko ogółem [g] 78,20 Tłuszcz [g] 77,50 Węglowodany ogółem [g] 302,00 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 42,70 Glukoza [g] 18,00 Fruktoza [g] 20,00 Sacharoza [g] 23,70 Laktoza [g] 18,20 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 suma cukrów prostych [g] 79,70

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-23 piątek	Dz ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żyty 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony 80 g Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pasta warzywna z gotowanych warzyw 40 g ( <b>SELER</b> )	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z miruny gotowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Sos grecki 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 100 g Brokuły gotowane 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko 1 szt 120 g	Salatka jarzynowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 273,40 Białko ogółem [g] 63,10 Tłuszcz [g] 99,10 Węglowodany ogółem [g] 296,80 Sól [g] 6,10 kw. nasycone ogółem [g] 39,40 Glukoza [g] 11,80 Fruktoza [g] 19,30 Sacharoza [g] 22,20 Laktoza [g] 12,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 suma cukrów prostych [g] 65,10
	Dzieci Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek kiszony 80 g Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem truskawkowy 1 szt 25 g		Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Miruna panierowana smażona 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 100 g Brokuły gotowane 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1 szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Serek Almette mini 1 szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1 szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 517,20 Białko ogółem [g] 85,60 Tłuszcz [g] 110,10 Węglowodany ogółem [g] 307,70 Sól [g] 5,80 kw. nasycone ogółem [g] 39,10 Glukoza [g] 17,40 Fruktoza [g] 18,70 Sacharoza [g] 26,30 Laktoza [g] 21,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,00 suma cukrów prostych [g] 84,20

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-23 piątek	Bogatobiałkowa Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 80 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z miruny gotowany 140 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Sos grecki 100 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Brokuły gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> )		Salatka jarzynowa 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 474,70 Białko ogółem [g] 86,40 Tłuszcz [g] 107,20 Węglowodany ogółem [g] 302,40 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 46,30 Glukoza [g] 17,30 Fruktoza [g] 19,10 Sacharoza [g] 22,50 Laktoza [g] 18,30 Błonnik pokarmowy [g] 20,50 suma cukrów prostych [g] 77,10
2024-02-24 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Polędwica Jana wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Papryka świeża 50 g		Zupa ryżowa 350 ml ( <b>SELER</b> ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Szpinak gotowany 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Makaron gotowany 150 g ( <b>GLUTEN</b> )		Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Paprykarz 40 g ( <b>RYBY</b> ) Liść sałaty 5 g Pasta twarogowa z pietruszką 50 g ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 973,00 Białko ogółem [g] 75,20 Tłuszcz [g] 76,60 Węglowodany ogółem [g] 251,70 Sól [g] 4,30 kw. nasycone ogółem [g] 26,40 Glukoza [g] 6,10 Fruktoza [g] 7,90 Sacharoza [g] 11,10 Laktoza [g] 12,40 Błonnik pokarmowy [g] 18,10 suma cukrów prostych [g] 37,40

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> )		Zupa ryżowa 350 ml ( <b>SELER</b> ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Szpinak gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Makaron gotowany 150 g ( <b>GLUTEN</b> )		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Pasta twarogowa z pietruszką 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 934,80 Białko ogółem [g] 83,60 Tłuszcz [g] 71,30 Węglowodany ogółem [g] 245,00 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 27,70 Glukoza [g] 3,30 Fruktoza [g] 5,50 Sacharoza [g] 10,20 Laktoza [g] 14,20 Błonnik pokarmowy [g] 16,00 suma cukrów prostych [g] 33,00
	Dz ogr. t. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Polędwica Jana wieprzowa 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Papryka świeża 50 g	Maślanka 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa ryżowa z ryżem brazowy m 350 ml ( <b>SELER</b> ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Szpinak gotowany 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 150 g ( <b>GLUTEN</b> )	Gruszka 120 g Stonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Paprykarz 40 g ( <b>RYBY</b> ) Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 254,30 Białko ogółem [g] 79,80 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 303,30 Sól [g] 5,00 kw. nasycone ogółem [g] 27,70 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 15,30 Sacharoza [g] 15,10 Laktoza [g] 21,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,70 suma cukrów prostych [g] 60,60

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	Dzieci Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Papryka świeża 50 g		Zupa ryżowa 350 ml ( <b>SELER</b> ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Szpinak gotowany 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Makaron gotowany 150 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kasza manna na gęsto 130 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mus truskawkowy 20 g	Pasta twarogowa z pietruszką 50 g ( <b>MLEKO</b> ) Paprykarz 40 g ( <b>RYBY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 100 g Liść sałaty 5 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2217,00 Białko ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 82,70 Węglowodany ogółem [g] 284,90 Sól [g] 4,40 kw. nasycone ogółem [g] 28,30 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 9,20 Sacharoza [g] 13,50 Laktoza [g] 17,80 Błonnik pokarmowy [g] 16,30 suma cukrów prostych [g] 47,80
	Bogatobiałkowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Polędwica Jana wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 10 g		Zupa ryżowa 350 ml ( <b>SELER</b> ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g ( <b>GLUTEN</b> ) Szpinak gotowany 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Makaron gotowany 200 g ( <b>GLUTEN</b> )		Pasta twarogowa z pietruszką 80 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Paprykarz 40 g ( <b>RYBY</b> ) Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2212,80 Białko ogółem [g] 97,50 Tłuszcz [g] 85,80 Węglowodany ogółem [g] 265,80 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 28,60 Glukoza [g] 3,60 Fruktoza [g] 5,90 Sacharoza [g] 9,30 Laktoza [g] 14,30 Błonnik pokarmowy [g] 15,40 suma cukrów prostych [g] 33,10

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 50 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ogórek kiszony 100 g		Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Wędlina filet gotowany z indyka 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 50 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2058,40 Białko ogółem [g] 128,30 Tłuszcz [g] 94,30 Węglowodany ogółem [g] 172,20 Sól [g] 4,90 kw. nasycone ogółem [g] 32,80 Glukoza [g] 3,60 Fruktoza [g] 5,60 Sacharoza [g] 14,40 Laktoza [g] 5,10 Błonnik pokarmowy [g] 11,40 suma cukrów prostych [g] 28,50
	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Wędlina filet gotowany z indyka 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-ży t 70 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 50 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2189,00 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 89,60 Węglowodany ogółem [g] 216,10 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 34,80 Glukoza [g] 13,80 Fruktoza [g] 15,80 Sacharoza [g] 28,60 Laktoza [g] 6,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 suma cukrów prostych [g] 64,60



Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	Dz ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa		Rosół z makaronem nitki 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Koktajl truskawkowy 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Wędlina filet gotowany z indyka 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 50 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 370,80 Białko ogółem [g] 133,30 Tłuszcz [g] 98,00 Węglowodany ogółem [g] 240,30 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 34,50 Glukoza [g] 5,50 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 13,00 Laktoza [g] 8,90 Błonnik pokarmowy [g] 18,00 suma cukrów prostych [g] 34,80
	Dzieci Szprotawa		Rosół z makaronem nitki 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Koktajl truskawkowy 200 g ( <b>MLEKO</b> )	Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Wędlina filet gotowany z indyka 40 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 50 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 493,60 Białko ogółem [g] 145,40 Tłuszcz [g] 108,40 Węglowodany ogółem [g] 232,30 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 36,80 Glukoza [g] 5,50 Fruktoza [g] 7,50 Sacharoza [g] 17,40 Laktoza [g] 10,30 Błonnik pokarmowy [g] 12,10 suma cukrów prostych [g] 40,80

Jadłospisy tygodniowe z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	Bogatobiakowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść sałaty 5 g Masło 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g		Rosół z makaronem nitki 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos śmietanowo-szpinakowy 100 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Ser żółty Gouda 60 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Wędlina filet gotowany z indyka 60 g ( <b>SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 50 g	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2409,30 Białko ogółem [g] 150,60 Tłuszcz [g] 106,70 Węglowodany ogółem [g] 210,10 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,90 Glukoza [g] 3,10 Fruktoza [g] 5,20 Sacharoza [g] 14,90 Laktoza [g] 6,60 Błonnik pokarmowy [g] 12,30 suma cukrów prostych [g] 29,60