

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-25 poniedziałek	Podstawowa Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250 ml Ogórek świeży zielony 80 g Salata liść 5 g		zupa grochowa 400ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) Marchew gotowana 75 g (MLEKO) Surówka z rzodkwi 75 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 50 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 936,2 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 63,4 Witamina A [mg] 2 401,9 Witamina C [mg] 88,8 WW [Por] 28,8
	Łatwostrawna Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250 ml		Zupa grysikowa 350 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal/l] [kcal] 1 968,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Witamina A [mg] 3 562,6 Witamina C [mg] 91,1 WW [Por] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-25 poniedziałek	D. z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Ogórek świeży zielony 80 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 200 g (GLUTEN) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z rzodkwi 75 g (MLEKO) Marchew gotowana 75 g (MLEKO) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)	Banan 150 g Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 20 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 319,5 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 14,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 77,6 Witamina A [mg] 2 730,4 Witamina C [mg] 76,8 WW [Por] 35,9
	Dzieci Szprotawa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek świeży zielony 50 g Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Surówka z rzodkwi 75 g (MLEKO) Marchew gotowana 75 g (MLEKO) Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA)	Banan 150 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Banan 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,6 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Glukoza [g] 13,9 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 77,5 Witamina A [mg] 2 391,1 Witamina C [mg] 91,6 WW [Por] 31,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-26 wtorek	Podstawowa Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szyńska Krucha wieprzowa 40 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 150 g (GORCZY) Buraczki gotowane z olejem 75 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g (GORCZY) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Pomidor 80 g</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA) Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 243,7 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 6,8 Fruktaza [g] 12,1 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 56,5 Witamina A [mg] 961 Witamina C [mg] 111,5 WW [Por] 26,8</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 144,3 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Glukoza [g] 3,8 Fruktaza [g] 5,6 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 53,3 Witamina A [mg] 826,9 Witamina C [mg] 82,4 WW [Por] 27,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-26 wtorek	D z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Wędlina Szyńska Krucha wieprzowa 40 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem razowym 350 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 150 g surówka z białej kapusty 75 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 75 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,1 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 13,8 Laktoza [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 63,4 Witamina A [mg] 1 327,8 Witamina C [mg] 102,9 WW [Por] 28,5
	Dzieci Szprotawa	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)		Rosół z makaronem nitki 350 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 150 g (GORCZY) surówka z białej kapusty 75 g Buraczki gotowane z olejem 75 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Pomidor 50 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 349,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 60,1 Witamina A [mg] 1 208,8 Witamina C [mg] 96,7 WW [Por] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-27 środa	Podstawowa Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 80 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Surówka z selera i jabłka 75 g (SELER) Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem MJ 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,3 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Glukoza [g] 4,5 Fruktaza [g] 6,9 Laktoza [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 43,1 Witamina A [mg] 1 406,8 Witamina C [mg] 113,1 WW [Por] 28,8</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Chleb bałtnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem MJ 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 105 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-27 środa	Dz ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Gruszka 120 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż brązowy gotowany 200 g Brokuły gotowane 75 g (MLEKO) Surówka z selera i jabłka 75 g (SELER)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Pasta z jajka ze szczypiorkiem MJ 60 g (JAJA, MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Liść sałaty 5 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 51,7 Witamina A [mg] 1 442 Witamina C [mg] 119,6 WW [Por] 32,4
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Pomidor 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 200 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Pasta z jajka ze szczypiorkiem MJ 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,8 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 5,4 Laktoza [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 44,6 Witamina A [mg] 1 370,7 Witamina C [mg] 157,6 WW [Por] 29,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-28 czwartek	Podstawowa Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Paprykarz 40 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Liść sałaty 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 75 g (JAJA, MLEKO, GORCZY) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)	pasta z twarogu z zieleniną 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 339,3 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 17 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 105 Witamina A [mg] 1 947 Witamina C [mg] 110,9 WW [Por] 32,5
	Łatwostrawna Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Marchew w kostkę gotowana 150 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml pasta z twarogu z zieleniną 60 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 309 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Glukoza [g] 18,1 Fruktoza [g] 19,1 Laktoza [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 108,5 Witamina A [mg] 3 126,6 Witamina C [mg] 102,5 WW [Por] 32,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-28 czwartek	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Paprykarz 40 g (RYBY) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Liść sałaty 5 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 150 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (JAJA, MLEKO, GORCZY) Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Pomarańcza 110 g	posta z twarogu z zieloną 60 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g Wędlina szynka na kartki wieprzowa 20 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 191,9 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 77,5 Witamina A [mg] 984,8 Witamina C [mg] 154,2 WW [Por] 30,3
	Dzieci Szprotawa	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 50 g Herbata b/cukru 250 ml Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Liść sałaty 5 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 60 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kluski śląskie 200 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 200 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Pomarańcza 110 g	Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Pasta twarogowa z pietruszką 60 g (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 685,9 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 387,4 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Glukoza [g] 19,8 Fruktoza [g] 20,4 Laktoza [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 118,6 Witamina A [mg] 3 699,3 Witamina C [mg] 155,1 WW [Por] 38,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-29 piątek	Podstawowa Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kotlet rybny z łososia 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Szynkowa z indyka (Giż) 20 g Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 258,9 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 44,5 Witamina A [mg] 1 873,3 Witamina C [mg] 110,8 WW [Por] 25,9</p>
	Łatwostrawna Szprotawa	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Liść salaty 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z dorsza parowany 100 g (MLEKO) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)</p>	<p>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 80 g</p>	<p>Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 864,8 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 50,2 Witamina A [mg] 1 758,4 Witamina C [mg] 142,3 WW [Por] 25,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-29 piątek	D.z ogr.i.przysw.węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Ogórek kiszony 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z dorsza parowany 100 g (MLEKO) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g (MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 75 g	Jabłko 1szt 120 g	Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Szynkowa z indyka (Giż) 20 g Sałatka jarzynowa (Grześ) 100 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)	Skyr naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 026,4 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 20,9 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 68,8 Witamina A [mg] 2 091,2 Witamina C [mg] 138,3 WW [Por] 29,2
	Dzieci Szprotawa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN) Ogórek kiszony 50 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Liść sałaty 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Paluszki rybne pieczone 100 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER)	Kisiel z cukrem 150 ml	Szynkowa z indyka (Giż) 50 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 50 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 258,9 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 50,9 Witamina A [mg] 1 714,6 Witamina C [mg] 119,9 WW [Por] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-30 sobota	Podstawowa Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony 80 g		zupa fasolowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki z olejem 75 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g Ryż biały gotowany 200 g		Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 60 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,6 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Glukoza [g] 3,8 Fruktoza [g] 5,1 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 52,6 Witamina A [mg] 2 158,6 Witamina C [mg] 51,4 WW [Por] 29,6
	Łatwostrawna Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 80 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ryż biały gotowany 200 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 105 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,1 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 57,2 Witamina A [mg] 1 271 Witamina C [mg] 80,8 WW [Por] 30,3
	D.z ogr. i przysw. węglowodanów Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	zupa fasolowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki z olejem 75 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g Ryż brązowy gotowany 200 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Pomidor 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,5 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 3,5 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 51,9 Witamina A [mg] 2 085,1 Witamina C [mg] 43,9 WW [Por] 33,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-30 sobota	Dzieci Szprotawa	Kawa na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Ogórek kiszony 50 g		zupa fasolowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Sos curry z kurczakiem i warzywami 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki z olejem 75 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g Ryż biały gotowany 200 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 214,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Glukoza [g] 3,5 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 56,9 Witamina A [mg] 2 137,2 Witamina C [mg] 52,3 WW [Por] 31
	Podstawowa Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynka Krucha wieprzowa 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)		Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, SELER) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Ser topiony 25 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 60 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina filet zapiekany 60 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g	Ciasteczka zbożowe 1szt 25 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 024,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 63,3 Witamina A [mg] 1 414,4 Witamina C [mg] 130,8 WW [Por] 26,2
2024-12-01 niedziela	Łatwostrawna Szprotawa	Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor 80 g		Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, SELER) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 150 g (MLEKO)	Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Liść sałaty 10 g Pomidor 80 g	Ciasteczka zbożowe 1szt 25 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 076 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 62,5 Witamina A [mg] 1 964,6 Witamina C [mg] 148,2 WW [Por] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-01 niedziela	D. z ogr. i. przysw. węglowodanów Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina Szynka Krucha wieprzowa 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN)	Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, SELER) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 100 g (MLEKO)	Ser topiony 25 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% 15 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Wędlina filet zapiekany 60 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 308,6 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 57,2 Witamina A [mg] 1 460,5 Witamina C [mg] 184,1 WW [Por] 26,8
	Dzieci Szprotawa	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml (GLUTEN, SELER) Potrawka ze schabu wieprzowego gotowanego z warzywami 150 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany 75 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g	Koktajl mleczny z banan, truskawek i kefiru 100 g (MLEKO)	Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 100 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Pomidor 50 g	Ciasteczka zbożowe 1szt 25 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 1 959,9 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 67,4 Witamina A [mg] 1 358,5 Witamina C [mg] 126,6 WW [Por] 28,3	