

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 22 do dnia 2024- 12- 01 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-11-22 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z rzodkiewką 100 g (MLE) Papryka świeża 60 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Mix sałat 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Miód 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Mix sałat 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Miód 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Mix sałat 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Miód 25 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z rzodkiewką 50 g (MLE) Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Twarożek z rzodkiewką 100 g (MLE) Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka drobiowa gotowana 40 g Pasta warzywna 50 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 200 ml Miód 25 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE)	Mleko 100 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Dżem 25 g Połudwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Pomidory koktajlowe 10 g Herbata malinowa 200 ml
	II ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wp. 30 g Buraczki got. plastry 20 g Herbata z cukrem 200 ml Pomidory koktajlowe 10g Serek trójkąt 1 szt		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wp. 20 g Buraczki got. plastry 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml Pomidory koktajlowe 10g Serek trójkąt 1 szt			
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250 ml (MLE, SEL, SO2) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka meksykańska 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem 250 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem 250 ml (MLE) Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem 250 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250 ml (MLE, SEL, SO2) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka meksykańska 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250 ml (MLE, SEL, SO2) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka meksykańska 150 g Woda z pomarańczą 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 250 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	P	Budyń waniliowy z owocami gotowany 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy z gotowany 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy z owocami gotowany 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy z owocami b/c gotowany 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy z owocami b/c gotowany 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy z owocami gotowany na ml. Roślinnym 200 ml (SOJ)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2 szt Szynka drobiowa gotowana 40 g Ser żółty b/laktozy 40g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Herbata owocowa 200ml	Mleko 150 ml (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Szynka hetmańska 20g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g
	Pn	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Szynek 30g (GLU, SOJ, GOR) Masło 10 g (MLE) Rukola 10 g Serek Tartare 1szt 1szt (MLE) Herbata owocowa 200ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynek 20 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	
		Wartość energetyczna [kcal] 2 586 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 210 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 97,6	Wartość energetyczna [kcal] 2 109,6 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 054,4 Sód [mg] 1 056,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 74,6	Wartość energetyczna [kcal] 1 960 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 290 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 054,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 74,4	Wartość energetyczna [kcal] 2 585,2 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 62,2 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 464,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 77,6	Wartość energetyczna [kcal] 1 649,4 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 218,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 2,6 Sód [mg] 724,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 76	Wartość energetyczna [kcal] 2 878,6 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 137,7 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 64 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 856,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 66,5	Wartość energetyczna [kcal] 1 784,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 102,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 58,1	Wartość energetyczna [kcal] 736,5 Białko ogółem [g] 29,4 Tłuszcz [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 782,3 Błonnik pokarmowy [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 38,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 22 do dnia 2024- 12- 01 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-11-23 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorcia 10 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorcia 10 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka Michałowej 20 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka Michałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka Michałowej 40 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorcia 10 g Dżem 25 g Herbata z cukrem 250 ml Ser biały – plaster b/laktozy 50 g (MLE)	Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Mleko 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Serek Haga 1 szt (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml
	II ś			Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 20g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Ryż gotowany na sypko 200g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 100 g (MLE) Kalańior gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Ryż gotowany na sypko 200 g Kalańior gotowany na parze 100 g Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Ryż gotowany na sypko 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 100 g (MLE) Kalańior gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Ryż gotowany na sypko 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 100 g (MLE) Kalańior gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Ryż gotowany na sypko 200g Kalańior gotowany na parze 100 g Szpinak na ciepło 100g (GLU) Kompot owocowy 200 ml			
	P	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli z suszonymi owocami (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Musli (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Musli (suche) 10 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU, SOJ)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Ser żółty 40 g (MLE) Rukola 10 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml Ser biały – plaster 50 g (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml Ser biały – plaster 50 g (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml Ser biały – plaster 50 g (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasztet drobiowy zapiekany 25 g Ser biały – plaster 50 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rukola 10 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml Ser żółty b/laktozy 40g (MLE)	Mleko 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Dżem 25 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Buraczki gotowane kostka 20 g
	Pn	Sok owocowy 1 szt		Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Herbata ziołowa 200 ml	Sok owocowy 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Sok owocowy 1 szt		
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 095,6 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 869 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 53,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 965,8 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 261 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 904,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 52,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 816,2 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 260,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 902,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 52,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 546,7 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 143,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 61,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 252,1 Białko ogółem [g] 58,6 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 150,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 3,5 Sód [mg] 1 052,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 21,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 323,9 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 251,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,5 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 207,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 37,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 833,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 237,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 178,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 43,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 685,1 Białko ogółem [g] 28,9 Tłuszcz [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Sól [g] 3 Sód [mg] 645,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 42,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 22 do dnia 2024- 12- 01 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40g (SOJ) Serek Tartare 2szt 2szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40g (SOJ) Serek Tartare 2szt 2szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 2szt 2szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 2szt 2szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Serek Tartare 1szt 1szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml Serek Deliser 1 szt (MLE) Papryka świeża 20 g	Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Miód 25 g Herbata malinowa 200 ml	Mleko 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Poledwica sopocka wiewprzowa 20 g (SOJ, MLE) Dżem 25 g Sałata masłowa 10 g
	II ś			Banan 1 szt Kefir 150 ml (MLE)		Banan 1 szt Kefir 150 ml (MLE)			
	Obiad	Rosół z makaronem 250 ml (GLU) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos lekki 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane tarte 100 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z pietruszką 200 g Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Woda z miętą 200 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos lekki 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Buraczki gotowane tarte 100g Woda z miętą 200 ml				
	P	Galaretki owocowa 200 g Ciastka kruche 30 g (GLU)			Galaretki owocowa b/c 200 g	Galaretki owocowa b/c 200 g Ciastka kruche 30 g (GLU)	Galaretki owocowa 200 g Chrupki kukurydziane 15 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wiewprzowa pieczona 40 g Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wiewprzowa pieczona 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g Roszponka 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wiewprzowa pieczona 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g Roszponka 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wiewprzowa pieczona 40 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g Roszponka 10 g Mleko gotowane 200ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wiewprzowa pieczona 20 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wiewprzowa pieczona 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE) Dżem 25 g Roszponka 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Ser biały - plaster 20 g (MLE) Mleko 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Szynka z indykiem 20 g (SOJ) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml
	Pn	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa 200 ml Ser biały – plaster 20 g (MLE)	Jabłko 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml Ser biały - plaster 20 g (MLE)	Jabłko 1 szt	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 700,1 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 123,9 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,1 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 1 124,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 48,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 178,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 252,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 1 096,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 54	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 028,9 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 252,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 1 094,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 53,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 581,3 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 101,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 776,4 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 192,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 2,3 Sód [mg] 663,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 46,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 814,9 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 128,2 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,3 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 78,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 815,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 239,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 183,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 52,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 521,5 Białko ogółem [g] 25 Tłuszcz [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 380,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 40,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 22 do dnia 2024- 12- 01 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwostraw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szyńska wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Szyńska wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 100 g (JAJ, GOR) Dżem 25 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Szyńska wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 100 g (JAJ, GOR) Dżem 25 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Szyńska wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 100 g (JAJ, GOR) Dżem 25 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńska wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 50 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńska wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 100 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szyńska wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka z zieloną 100 g (JAJ, GOR) Dżem 25 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Miód 25 g Poledwica hani drobiowa 20 g (SOJ) Ser mozzarella 20 g (MLE) Buraczki gotowane kostka 30 g Ogórek kiszony 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony – wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Szpinak baby 10 g Banan 1/2 szt 100 g Herbata malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Banan 1/2 szt 100 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa żurek z kielbasą 250 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Pałki z kurczaka pieczone z pieczarkami 1 szt Surówka z selera, jabłka i brzoskwinii z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kasza jęczmienna got. 200 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa krem z kalafiora 250 ml (MLE) Gulasz wołowo-wieprzowy gotowany 150 g (GLU) Kasza jęczmienna got. 200 g (GLU) Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa żurek z kielbasą 250 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Gulasz wołowo-wieprzowy gotowany 150 g (GLU) Surówka z selera, jabłka i brzoskwinii z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kasza jęczmienna got. 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 200ml	Zupa żurek z kielbasą 250 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Gulasz wołowo-wieprzowy gotowany 150 g (GLU) Surówka z selera, jabłka i brzoskwinii z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kasza jęczmienna got. 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 200ml	Zupa krem z kalafiora 250 ml (MLE) Pałki z kurczaka pieczone z pieczarkami 1 szt Surówka z selera, jabłka i brzoskwinii z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kasza jęczmienna got. 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml Dynia duszona 150 g (GLU)	Zupa krem z kalafiora b/ml 250 ml (MLE) Pałki z kurczaka pieczone z pieczarkami 1 szt Surówka z selera i brzoskwinii z b/ jogurtu 100g (MLE, SEL, SO2) Kasza jęczmienna got. 200g (GLU) Kompot owocowy b/c 200 ml Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml		
	P		Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Koktajl owocowy b/ml 200 ml Jabłko 1 szt		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100g (GLU) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Buraczki got. plastry 100 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Buraczki got. plastry 40g Herbata owocowa 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Buraczki got. plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Buraczki got. plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 50 g (MLE) Buraczki got. plastry 40 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 100 g (GLU) Pasta z twarogu ze śmietanką i koperkiem 100 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser b/ laktozy 40 g (MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Mleko 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Powidlą śliwkowe 30 g Rukola 10 g Szyńska zielonogórska 20 g (GLU)
	Pn		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata ziołowa 200 ml Szyńska drobiowa gotowana 20 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski 1 szt (MLE) Szyńska delikatna z fileta 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Herbata b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 851 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 393,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 683,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 104,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 748,1 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 791,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 92,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 598,5 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 790,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 92	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 217 Białko ogółem [g] 142,9 Tłuszcz [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 398,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,8 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 1 392,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 103,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 739 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 221,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 754,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 52,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 995,2 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,2 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 2 124,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 suma cukrów prostych [g] 88,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 253 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 893,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 131,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 596,3 Białko ogółem [g] 24,5 Tłuszcz [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Sól [g] 2,6 Sód [mg] 614,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 22 do dnia 2024- 12- 01 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwo przysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Kakao got. na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Szpinak baby 10 g Miód 25 g Mleko got. 200ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Szpinak baby 10 g Miód 25 g Mleko got. 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 50 g (RYB) Papryka świeża 60 g Kakao got. na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 40 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Papryka świeża 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pasta z jajka 100 g (JAJ,GOR) Szpinak baby 10 g Miód 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Poleđwica z kurcząt 20 g (SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Mleko 150 ml (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20g (GLU, SOJ) Dżem 25 g Herbata z cukrem 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g
	II ś			Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt Wafle ryżowe 10 g		Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt Wafle ryżowe 10 g		
	Obiad	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z mięsem 250 ml (MLE) Leczo duszone z chorizo 250 g (GLU) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Woda z cytryną 200 ml	Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE) Makaron gotowany podany z twarogiem i owocami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z mięsem 250 ml (MLE) Leczo duszone z chorizo 250 g (GLU) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z mięsem 250 ml (MLE) Leczo duszone z chorizo 250 g (GLU) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z mięsem 250 ml (MLE) Leczo duszone z chorizo 250 g (GLU) Makaron gotowany 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z mięsem b/ml 250 ml (MLE) Leczo duszone z chorizo 300 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Woda z cytryną 200 ml	
	P	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)			Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Chrupki kukurydziane 15 g	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Suchary 15 g (GLU, SOJ, MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba gotowana po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 50 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba gotowana po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska 40g (GLU) Ryba gotowana po grecku 100g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba gotowana po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka zielonogórska 20 g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 50g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Ryba gotowana po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 50 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka zielonogórska 40g (GLU) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, SO2) Pomidory koktajlowe 40 g Dżem 25 g Herbata ziołowa 200 ml
Pn	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Mix sałat 10 g Pomidor b/skóry ćwiartki 20 g Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Herbata malinowa 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Mix sałat 10 g Herbata malinowa 200 ml Pomidor ćwiartki 20 g	Gruszka 1 szt	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 511,9 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 481 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 73,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 917 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 844,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 47,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 767,4 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 842,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 47,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 209 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sól [g] 5 Sód [mg] 967,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 65,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 810,6 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 176,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sól [g] 3,7 Sód [mg] 1 094,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 55,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 588,1 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 1 677,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 81,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 407,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 475,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 62,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 550,9 Białko ogółem [g] 23,9 Tłuszcz [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 Sól [g] 2 Sód [mg] 393,1 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 42

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 22 do dnia 2024- 12- 01 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet		
2024-11-27 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 150 ml (GLU, MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z kaszą manną 150 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z kaszą manną 150 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Szynkówka 40g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Zupa ml. z kaszą manną 150 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Szynkówka 40g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Rogal z makiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ) Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE) Dżem 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Połędwica Jana 20 g Mleko 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Miód 25 g Rukola 10 g	
	II ś			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 30 g (MLE) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cukrem 200 ml Rukola 10 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 30 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml Rukola 10 g				
	Obiad	Zupa owocowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ) Kotlet panierowany w płatkach, smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Klopsiki z indyka z koperkiem gotowane 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Woda z miętą 200 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Klopsiki z indyka z koperkiem gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) Woda z miętą 200 ml Sos pietruszkowy 100ml (GLU)	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Klopsiki z indyka z koperkiem gotowane 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Kotlet panierowany w płatkach, smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Woda z miętą 200 ml Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik b/ml 250 ml Klopsiki z indyka z koperkiem 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Woda z miętą 200 ml			
	P	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE)	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Ser biały – plaster 40g (MLE) Ogórek świeży 60 g Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Ser biały – plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały – plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ser biały – plaster 20g (MLE) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały – plaster 40 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster b/ml 40g (MLE) Miód 25 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Schab w majeranku 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Mleko 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20g (GLU, SOJ) Powidła śliwkowe 15 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata malinowa 200 ml	
	Pn	Budyń waniliowy z owocami gotowany 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy z owocami gotowany 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g Herbata malinowa 200 ml	Budyń waniliowy z owocami b/c, gotowany 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany – wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Szpinak baby 10 g Herbata b/c 200 ml	Budyń waniliowy z owocami gotowany na ml. roślinnym 200 ml (SOJ)			
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 823,5 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 391 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 069,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 94,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 624,9 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 032,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 89,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 475,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 381,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 1 030,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 89,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 852,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 391,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,3 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 239,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 80,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 458,5 Białko ogółem [g] 58 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 204,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 2,7 Sód [mg] 682,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 44,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 740,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 328 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,7 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 390,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 53,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 975,1 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 752,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 suma cukrów prostych [g] 76,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 569,2 Białko ogółem [g] 26,7 Tłuszcz [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Sól [g] 1,3 Sód [mg] 467,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,8 suma cukrów prostych [g] 25,6	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 22 do dnia 2024- 12- 01 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówki wieprzowe na ciepło 60 g Ketchup 15 g Ogórek kiszony 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Parówki wieprzowe na ciepło 60 g Ketchup 15 g Ogórek kiszony 60 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Herbata owocowa b/c 200 ml Sałata masłowa 10 g	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser b/laktozy 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Miód 25 g Herbata owocowa 200 ml Ogórek świeży 60 g	Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Deliser 1 szt (MLE) Mleko 150 ml (MLE) Platki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Powidła śliwkowe 15 g Cykoria 10 g	
	II ś				Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Kisiel z tartym jabłkiem polany jogurtem 200 ml		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Naleśniki smażone z serem i dżemem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml		Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka ze schabu gotowana 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Kompot owocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ) Bitka ze schabu gotowana 100 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy 200 ml		
	P	Kasza manna na mleku z prażonym jabłkiem, gotowana 200 g (GLU, MLE)				Kasza manna na mleku, gotowana 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku z prażonym jabłkiem, gotowana 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku roślinnym z prażonym jabłkiem, gotowana 200 ml (GLU, MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Serek Haga 2 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 60 g Dżem 25 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40g (SOJ) Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko 150 ml (MLE) Platki kukurydziane (suche) 20g Miód 25 g Ser żółty 20 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Herbata malinowa 200 ml Pomidory koktajlowe 20 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g	
	Pn	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały – plaster 30g (MLE) Cykoria 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Cykoria 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
		Wartość energetyczna [kcal] 3 080,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 417,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,3 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 440,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 102,5	Wartość energetyczna [kcal] 2 664,9 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 505,1 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 69,3	Wartość energetyczna [kcal] 2 515,3 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 503,3 Błonnik pokarmowy [g] 17 suma cukrów prostych [g] 69,1	Wartość energetyczna [kcal] 2 944,2 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 237,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,4 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 277 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 92,9	Wartość energetyczna [kcal] 1 989,8 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 237,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 485 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 35,2	Wartość energetyczna [kcal] 2 945,8 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 123,6 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 62,8 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 529,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 70,8	Wartość energetyczna [kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 811,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 82,3	Wartość energetyczna [kcal] 602,6 Białko ogółem [g] 27,3 Tłuszcz [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Sól [g] 2,5 Sód [mg] 635,2 Błonnik pokarmowy [g] 3 suma cukrów prostych [g] 26,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 22 do dnia 2024- 12- 01 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-11-29 piątek	Śniadanie	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 10 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 2 szt 2 szt (MLE) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 2 szt 2 szt (MLE) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 2 szt 2 szt (MLE) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Pasztet drobiowy zapiekany 25 g Pomidory koktajlowe 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Pomidory koktajlowe 60 g Dżem 25 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty b/laktozy 40g (MLE) Dżem 25 g Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa 200 ml	Mleko 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 25 g Buraczki gotowane kostka 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml
	II S			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały – plaster 20 g (MLE) Cykorcia 10 g Herbata malinowa 200ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Cykorcia 10 g Herbata ziołowa 200 ml			
	Obiad	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (GLU, MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szpinaż z jogurtem i pomidorkami 150 g (MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (GLU, MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szpinaż z jogurtem i pomidorkami 150 g (MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (GLU, MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szpinaż z jogurtem i pomidorkami 150 g (MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (GLU, MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Woda z cytryną 200 ml Szpinaż duszony 100 g (GLU)	Zupa krem z marchwii b/ml 250 ml (MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Szpinaż duszony 100 g (GLU) Sos jarzynowy 100 ml (GLU) Woda z cytryną 200 ml			
	P	Drożdżówka 100 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)	drożdżówka 100 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)	drożdżówka 100 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Mleko 150 ml (MLE)	drożdżówka 100 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)	Chrupki kukurydziane 15 g Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód 25 g Buraczki got. plastry 40 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód 25 g Buraczki got. plastry 40g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód 25 g Buraczki got. plastry 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka piastowska 40g (SOJ) Miód 25 g Buraczki got. plastry 40 g Sałatka brokułowa z jajkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 20 g (SOJ) Buraczki got. plastry 40 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Buraczki got. plastry 40 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt (SOJ) Szynka piastowska 40 g (SOJ) Miód 25 g Buraczki got. plastry 40 g Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml	Mleko 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwoną 20 g Szynka miczałowej 20 g (GLU) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Marchew w słupkach 20 g
Pn	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 539,1 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 915 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 66,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 527,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 082,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 64	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 377,8 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 080,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 64,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 953,5 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 388,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,7 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 81,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 482,6 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 177,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 3,7 Sód [mg] 1 047,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 36,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 737,5 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 142,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 60,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 889,1 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 277 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 159,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 34,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 639,4 Białko ogółem [g] 23,8 Tłuszcz [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Sól [g] 2,7 Sód [mg] 558,3 Błonnik pokarmowy [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 28,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 22 do dnia 2024- 12- 01 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD łatwostrawna	WSD łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwostraw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-11-30 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek świeży 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster b/laktozy 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cukrem 200 ml	Mleko 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20g (GLU, SOJ) Dżem 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Szynka miczałowej 20 g (GLU) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata malinowa 200 ml	
	II ś			Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kiwi 1 szt		Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Kiwi 1 szt			
	Obiad	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (GLU, MLE) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Buraczki gotowane 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (GLU, MLE) Rolada drobiowa z warzywami gotowana na parze 100g (GLU, JAJ) Sos śmietanowy 50g (MLE) Marchewka duszona 100 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Marchewka duszona 100 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (GLU, MLE) Rolada drobiowa z warzywami gotowane na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos śmietanowy 50 g (MLE) Marchewka duszona 100 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (GLU, MLE) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Woda z cytryną 200 ml Buraczki gotowane 100 g	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (GLU, MLE) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Woda z cytryną 200 ml Buraczki gotowane 100 g	Zupa szpinakowa z laną kluską b/ml 250 ml (GLU) Rolada drobiowa z warzywami gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos śmietanowy na śmietanie roślinnej 50g (MLE) Buraczki gotowane 100 g Marchewka duszona 100 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml		
	P	Panna cotta 200 g (GLU, MLE)						Galaretka owocowa 200 g Chrupki kukurydziane 15 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Marchew w słupkach 60 g Dżem 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Marchew w słupkach 60g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Marchew w słupkach 60 g Dżem 25 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR)	Mleko 150 ml (MLE) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Dżem 25 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Herbata ziołowa 200 ml	Płatki kukurydziane (suche) 20 g Herbata ziołowa 200 ml Ogórek kiszony 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Miód 25 g
	Pn	Mus owocowy 100 g			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa szkolna 20 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata malinowa 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Mus owocowy 100 g	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 766,3 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 2 246,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 89,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 413,7 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 149,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 83,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 264,1 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 147,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 83,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 878,6 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,9 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 556,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 82,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 878,6 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,9 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 556,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 82,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 064 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 128,8 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Sól [g] 10 Sód [mg] 2 759,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 74,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 757,6 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 228 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Sól [g] 4,7 Sód [mg] 913,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 57,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 743,2 Białko ogółem [g] 29,1 Tłuszcz [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 3,3 Sód [mg] 854,3 Błonnik pokarmowy [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 41,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 22 do dnia 2024- 12- 01 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-01, niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g Paprykarz 50 g (RYB) Marchew w słupkach 60 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20 g Serek grani 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidory koktajlowe 20g Serek grani 1 szt (MLE) Dżem 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paprykarz 25 g (RYB) Marchew w słupkach 60g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g (RYB) Paprykarz 50 g (RYB) Marchew w słupkach 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g Paprykarz 50 g (RYB) Marchew w słupkach 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 40g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g Paprykarz 50 g (RYB) Marchew w słupkach 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Mleko 150 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Szynka dębowa wieprzowa 20 g Roszponka 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	II Ś			Chleb pszenno-żytni 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Buraczki gotowane plastry 30 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Buraczki gotowane plastry 20 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Herbata z cytryną b/c 200 ml Jajko z majonezem i szczypiorkiem 1 szt (JAJ, GOR)			
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 100 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka żydowska 100 g (SEL, SO2) Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Szpinak duszony 100 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 100 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka żydowska 100 g (SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 100 g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka żydowska 100 g (SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 100g (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka żydowska 100 g (SEL, SO2) Kompot owocowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki z pietruszką 200 g Cukinia duszona na ciepło 100 g Szpinak duszony 100 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml		
	P	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)			Sok warzywny 200 ml	Sok warzywny 200 ml krakersy 20 g (GLU, SOJ, MLE)	Sok warzywny 200 ml Jabtko 1 szt		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Mix sałat 10 g Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Mix sałat 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Mix sałat 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Mix sałat 10 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 50 g (MLE) Mix sałat 10 g Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z twarogu i śmietaną z koperkiem 100 g (MLE) Miód 25 g Mix sałat 10 g Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Herbata ziołowa 200 ml Ser żółty 20 g (MLE) Dżem 25 g Cykoria 10 g Mleko 150 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20g (GLU, SOJ) Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE)	
	Pn	Galaretkę z owocami 200 g	Galaretkę z owocami 200 g		Chleb pszenno-żytni 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka czerwona 20g Herbata malinowa 200ml	Galaretkę z owocami 200 g	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany - wędlina 20g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 10 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Galaretkę z owocami 200 g	
		Wartość energetyczna [kcal] 2 231,9 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 1 604,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 95,4	Wartość energetyczna [kcal] 2 205,9 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 295 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 402,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 81,4	Wartość energetyczna [kcal] 2 056,3 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 295 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 400,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 81,2	Wartość energetyczna [kcal] 2 632,5 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 1 654 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 93	Wartość energetyczna [kcal] 1 335,3 Białko ogółem [g] 61,9 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 184,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 919,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 43,9	Wartość energetyczna [kcal] 2 560,1 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Sól [g] 9,6 Sód [mg] 1 951,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 75,8	Wartość energetyczna [kcal] 1 968,6 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 453,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 69,9	Wartość energetyczna [kcal] 735,5 Białko ogółem [g] 29,2 Tłuszcz [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 721,6 Błonnik pokarmowy [g] 3 suma cukrów prostych [g] 41,3

Oznaczenia wskaźników odż.:

- *Wartość energetyczna[kcal],*
- *Białko ogółem,*
- *Tłuszcz,*
- *Węglowodany ogółem,*
- *Sód,*
- *Sól,*
- *Potas,*
- *Wapń,*
- *Fosfor,*
- *Magnez,*
- *Żelazo,*
- *Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*
- *WW,*
- *Błonnik pokarmowy,*
- *suma cukrów prostych,*