

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 02 do dnia 2024- 12- 11 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-02, poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOI) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOI, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOI, MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOI) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOI, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Szynkówka 40g (GLU, SOI, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200ml (MLE) Pomidory koktajlowe 50g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOI, MLE) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Szynkówka 40g (GLU, SOI, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z tuńczyka 50 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 20 g (GLU, SOI, GOR) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 100 g (RYB) Sałata masłowa 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Ogórek kiszony 30 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOI, GOR) Sałata masłowa 20 g Dżem szt- 25g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOI, MLE) Ogórek kiszony 30 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOI) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOI, MLE) Rama bezmleczna 1szt 1szt Pasta z tuńczyka b/ml 100 g (JAJ, RYB) Szynkówka 40 g (GLU, SOI, GOR) Sałata masłowa 20 g Miód 25 g Herbata ziołowa 200 ml	Połędwica sopocka wieprzowa 20g (SOI, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 30 g Buraczki gotowane w kostce 30 g	
	II S			Koktajl truskawkowy 200 ml (MLE) Podplomyki b/c 3 szt 3 szt (GLU, SOI, MLE)		Koktajl truskawkowy 200 ml (MLE) Podplomyki b/c 3 szt 3 szt (GLU, SOI, MLE)			
	Obiad	Zupa krem z kurkuczki z popcornem 250 ml (MLE) Zraz z boczkiem i ogórkiem kiszonym duszony 100 g (GLU, JAJ, SOI, GOR) Sos własny 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna gotowana na sypko z pietruszką 200 g (GLU) Cwikła 100 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 250 ml (MLE, SEL, SO2) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna gotowana na sypko z pietruszką 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml		Zupa krem z białych warzyw 250 ml (MLE, SEL, SO2) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna gotowana na sypko z pietruszką 100 g (GLU) Cwikła 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Brokuł gotowany na parze 150 g	Zupa krem z białych warzyw 250 ml (MLE, SEL, SO2) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna gotowana na sypko z pietruszką 200 g (GLU) Cwikła 100 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa krem z białych warzyw b/ml 250 ml (SEL, SO2) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100g Sos bazyliowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna gotowana na sypko z pietruszką 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot z jabłek 200 ml		
	P	Sok owocowy 1 szt Ciastka kruche 30 g (GLU)		Sok owocowy 1 szt Ciastka kruche 40 g (GLU)	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	Sok owocowy 1 szt Ciastka kruche 40 g (GLU)	Sok owocowy 200 ml Chrupki kukurydziane 30g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Schab pieczony- wędlina 40 g (GLU, SOI, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt- 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Schab pieczony- wędlina 40 g (GLU, SOI, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt- 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Schab pieczony- wędlina 40 g (GLU, SOI, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt- 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Schab pieczony- wędlina 20 g (GLU, SOI, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml Sałata masłowa 10 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Schab pieczony- wędlina 20 g (GLU, SOI, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Sałata masłowa 10 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOI) Rama bezmleczna 1szt 1 szt Szynkówka 40 g (GLU, SOI, GOR) Schab pieczony- wędlina 40 g (GLU, SOI, SEL) Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt- 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały- plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOI) Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 30 g Sałata masłowa 10 g	
Pn	Panna cotta z owocami 200 g (MLE)	Panna cotta z owocami 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOI) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykoria 10 g Herbata owocowa 200 ml Ser biały – plaster 20 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykoria 10 g Herbata owocowa 200 ml Ser biały – plaster 20 g (MLE)	Jogurt b/laktozy 150g 1 szt (MLE)			
	Kcal: 2438.54 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz ogółem: 91.87 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; Kw. tł. nasycone: 44.89 g; Sól: 7.06 g; Błonnik: 23.92 g; W tym cukry: 62.89 g;	Kcal: 2506.74 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz ogółem: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 339.64 g; Kw. tł. nasycone: 42.76 g; Sól: 4.45 g; Błonnik: 23.58 g; W tym cukry: 70.51 g;	Kcal: 2357.14 kcal; Białko ogółem: 116.48 g; Tłuszcz ogółem: 65.78 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; Kw. tł. nasycone: 31.81 g; Sól: 4.45 g; Błonnik: 23.58 g; W tym cukry: 70.39 g;	Kcal: 2855.41 kcal; Białko ogółem: 136.10 g; Tłuszcz ogółem: 100.54 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; Kw. tł. nasycone: 53.14 g; Sól: 5.13 g; Błonnik: 25.09 g; W tym cukry: 56.05 g;	Kcal: 1502.72 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz ogółem: 50.14 g; Węglowodany ogółem: 181.60 g; Kw. tł. nasycone: 27.45 g; Sól: 3.42 g; Błonnik: 21.81 g; W tym cukry: 41.53 g;	Kcal: 2602.85 kcal; Białko ogółem: 136.91 g; Tłuszcz ogółem: 100.95 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g; Kw. tł. nasycone: 53.56 g; Sól: 7.33 g; Błonnik: 30.39 g; W tym cukry: 54.20 g;	Kcal: 2022.13 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz ogółem: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; Kw. tł. nasycone: 11.29 g; Sól: 4.80 g; Błonnik: 23.74 g; W tym cukry: 50.71 g;	Kcal: 604.32 kcal; Białko ogółem: 26.49 g; Tłuszcz ogółem: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 91.33 g; Kw. tł. nasycone: 8.89 g; Sól: 2.79 g; Błonnik: 3.93 g; W tym cukry: 38.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 02 do dnia 2024- 12- 11 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
Śniadanie	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt- 25g 1 szt Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 40g (GLU, SOJ, MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt- 25g 1 szt	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt- 25g 1 szt	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Buraczki gotowane w kostce 60 g Dżem szt- 25g 1 szt	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 10 g	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 60 g Sałata masłowa 10 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Pomidor b/skóry 60 g Dżem szt- 25g 1 szt Buraczki gotowane w kostce 60 g	Poledwica miodowa drobiowa 20 g Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Sałata masłowa 10 g
	II Ś			Chleb pszenny 30 g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30g (MLE) Pomidor b/skóry 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml		
Obiad	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż gotowany na sypko z zieleciną 200 g Woda z miętą 200 ml Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 100 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml (MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż gotowany na sypko z zieleciną 200 g Woda z miętą 200 ml Szpinak na ciepło 100 g (GLU)	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż gotowany na sypko z zieleciną 100 g Woda z miętą 200 ml Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 100 g (MLE) Szpinak duszony 100 g (GLU)	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż gotowany na sypko z zieleciną 200 g Woda z miętą 200 ml Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 100 g (MLE) Szpinak duszony 100 g (GLU)	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż gotowany na sypko z zieleciną 200 g Woda z miętą 200 ml Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 100 g (MLE) Szpinak duszony 100g (GLU)	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Ryż gotowany na sypko z zieleciną 200 g Woda z miętą 200 ml Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 100 g (MLE) Szpinak duszony 100g (GLU)	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100g (GLU, JAJ) Ryż gotowany na sypko z zieleciną 200 g Woda z miętą 200 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem koperkowym b/ml 100g (MLE) Szpinak duszony 100g (GLU)	
	P.	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g				Wafle ryżowe 30 g Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml Wafle ryżowe 30 g
	Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 60 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Cykoria 20 g	Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Cykoria 20 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40g (GLU, SOJ) Pasta z ciecierzycy 100 g Miód sztukowy 25g 1 szt Cykoria 20 g	Szynka delikatkowa drobiowa 20 g Serek trójkąt 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem szt- 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 50 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Pomidory koktajlowe 30 g
	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Haga 2 szt (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa b/c 200 ml Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 30 g	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	
	Kcal: 2160.22 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz ogółem: 86.80 g; Węglowodany ogółem: 265.63 g; Kw. tł. nasycone: 38.30 g; Sól: 5.12 g; Błonnik: 18.25 g; W tym cukry: 43.60 g;	Kcal: 2094.18 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz ogółem: 86.02 g; Węglowodany ogółem: 247.36 g; Kw. tł. nasycone: 36.17 g; Sól: 4.46 g; Błonnik: 14.69 g; W tym cukry: 35.24 g;	Kcal: 1944.58 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz ogółem: 69.52 g; Węglowodany ogółem: 247.22 g; Kw. tł. nasycone: 25.23 g; Sól: 4.46 g; Błonnik: 14.69 g; W tym cukry: 35.12 g;	Kcal: 2977.29 kcal; Białko ogółem: 132.99 g; Tłuszcz ogółem: 136.23 g; Węglowodany ogółem: 320.89 g; Kw. tł. nasycone: 60.39 g; Sól: 7.36 g; Błonnik: 18.55 g; W tym cukry: 45.46 g;	Kcal: 1388.47 kcal; Białko ogółem: 76.10 g; Tłuszcz ogółem: 50.60 g; Węglowodany ogółem: 164.82 g; Kw. tł. nasycone: 22.39 g; Sól: 3.14 g; Błonnik: 16.04 g; W tym cukry: 22.23 g;	Kcal: 2628.23 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz ogółem: 127.98 g; Węglowodany ogółem: 260.30 g; Kw. tł. nasycone: 64.51 g; Sól: 6.51 g; Błonnik: 27.88 g; W tym cukry: 29.97 g;	Kcal: 2130.65 kcal; Białko ogółem: 82.21 g; Tłuszcz ogółem: 58.23 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; Kw. tł. nasycone: 12.05 g; Sól: 4.89 g; Błonnik: 24.25 g; W tym cukry: 64.40 g;	Kcal: 659.47 kcal; Białko ogółem: 27.12 g; Tłuszcz ogółem: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 81.99 g; Kw. tł. nasycone: 17.58 g; Sól: 2.94 g; Błonnik: 3.32 g; W tym cukry: 19.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 02 do dnia 2024- 12- 11 12_K_WSD

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet
2024-12-04 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa na ciepło 1 szt 1 szt (SOJ) Ketchup 15 g Ser żółty 40 g (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały – plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały – plaster 40g (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały – plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana – wędlina 20g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Ogórek świeży 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka drobiowa wieprzowa 40g Ser żółty 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Ogórek świeży 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Miód 25 g Szpinak baby 20 g Herbata z cukrem 200 ml Ser b/laktozy 40 g (MLE)	Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Tartare 1szt 1szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 20 g Herbata ziołowa 200 ml Cykorria 10 g Dżem 25 g
	II Ś				Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko 1 szt		Actimel 1 szt 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Jabłko 1 szt		
2024-12-04 środa	Obiad	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU) Stek wieprzowy z cebulą smażony 100g (GLU, JAJ) Marchewka z groszkiem duszona 100g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot owocowy 200ml	Zupa szpinakowa z laną kluską 250 ml (GLU, MLE) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (GLU, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU) Zraz nadziewany marchewką 100 g (GLU, SOJ) Marchewka duszona 100g (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos pietruszkowy 100ml (GLU) Ogórek kiszony ćwiartki 50 g	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU) Zraz nadziewany marchewką 100 g (GLU, SOJ) Marchewka duszona 100g (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot owocowy 200 ml Sos pietruszkowy 100ml (GLU) Ogórek kiszony ćwiartki 50 g	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU) Stek wieprzowy z cebulą smażony 100 g (GLU, JAJ) Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml Ogórek kiszony ćwiartki 50 g	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką b/ml 250 ml (GLU) Zraz wp nadziewany marchewką gotowany 100 g (GLU, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka duszona 150g (GLU) Kompot owocowy 200 ml		
	P		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE)		Podpłomyki b/c 2 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Mleko gotowane 150 ml (MLE) Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Mleko gotowane 150 ml (MLE)	Wafle ryżowe 30 g (GLU, JAJ) Sok owocowy 1 szt		
2024-12-04 środa	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynkówka 40g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 40g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynkówka 20g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 40 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 40 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Schab pieczony 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml Pasta z marchewki 30 g	
	Pn		Twarożek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)		Pomidor b/skóry ćw 30 g Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 30 g Herbata owocowa 200 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Twarożek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 40 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1szt (JAJ) Pomidor ćw 30 g Herbata b/c 200 ml	Twarożek homogenizowany naturalny 150 g (MLE)	
		Kcal: 2664.87 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz ogółem: 109.53 g; Węglowodany ogółem: 328.84 g; Kw. tł. nasycone: 49.83 g; Sól: 6.43 g; Błonnik: 24.21 g; W tym cukry: 68.02 g;	Kcal: 2476.71 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz ogółem: 86.61 g; Węglowodany ogółem: 326.48 g; Kw. tł. nasycone: 40.65 g; Sól: 6.18 g; Błonnik: 21.50 g; W tym cukry: 68.09 g;	Kcal: 2303.86 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz ogółem: 69.31 g; Węglowodany ogółem: 326.20 g; Kw. tł. nasycone: 29.40 g; Sól: 5.68 g; Błonnik: 21.50 g; W tym cukry: 67.82 g;	Kcal: 2716.58 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz ogółem: 95.54 g; Węglowodany ogółem: 366.36 g; Kw. tł. nasycone: 43.91 g; Sól: 7.32 g; Błonnik: 26.09 g; W tym cukry: 87.17 g;	Kcal: 1939.35 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz ogółem: 72.25 g; Węglowodany ogółem: 229.14g Kw. tł. nasycone: 27.02 g; Sól: 5.62 g; Błonnik: 24.45 g; W tym cukry: 61.61 g;	Kcal: 2454.11 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz ogółem: 102.68 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; Kw. tł. nasycone: 46.00 g; Sól: 8.65 g; Błonnik: 33.23 g; W tym cukry: 51.38 g;	Kcal: 2169.37 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz ogółem: 77.97 g; Węglowodany ogółem: 284.04 g; Kw. tł. nasycone: 23.04 g; Sól: 6.58 g; Błonnik: 19.62 g; W tym cukry: 45.52 g;	Kcal: 623.55 kcal; Białko ogółem: 25.69 g; Tłuszcz ogółem: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 93.81g Kw. tł. nasycone: 9.59 g; Sól: 1.91 g; Błonnik: 3.89 g; W tym cukry: 42.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 02 do dnia 2024- 12- 11 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200ml (GLU,MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wp 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wp 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 ml (GLU,MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wp 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU,MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka dębowa wp 20g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wp 40 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z kalafiora 40 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem 25 g Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Roszponka 10 g	
	II Ś			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g roszponka 10 g Herbata b/c 200 ml		Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Ogórek świeży 40 g Herbata b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (MLE) Gulasz duszony wołowo-wieprzowy w sosie słodko-kwaśnym 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa 150g Woda z cytryną 200 ml	Zupa owocowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (MLE) Kurczak w sosie słodko kwaśnym gotowany 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 250 ml (MLE) Kurczak w sosie słodko kwaśnym gotowany 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa owocowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ) Gulasz duszony wołowo-wieprzowy w sosie słodko-kwaśnym b/ml 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Woda z cytryną 200 ml			
	P	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)			Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Budyń waniliowy z owocami na ml. roślinnym 200 ml (SOJ) Chrupki kukurydziane 30 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wp 40g (SOJ,MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wp 40g (SOJ,MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wp 40g (SOJ,MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ, MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 50 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wp 20 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Ser b/ laktozy 40 g (MLE) Poledwica ani dr 40 g (SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 8 g Herbata ziołowa 200 ml Serek Tartare 1szt 1szt (MLE)
	Pn	Ciastko Lubisie 1 szt 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały – plaster 30g (MLE) Pasta z kalafiora 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z kalafiora 40 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Banan 1 szt	
		Kcal: 2446.56 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz ogółem: 86.60 g; Węglowodany ogółem: 315.83 g; Kw. tł. nasycone: 40.61 g; Sól: 7.58 g; Błonnik: 24.40 g; W tym cukry: 80.00 g;	Kcal: 2317.40 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz ogółem: 68.30 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g; Kw. tł. nasycone: 33.85 g; Sól: 5.46 g; Błonnik: 21.32 g; W tym cukry: 80.90 g;	Kcal: 2167.80 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz ogółem: 51.80 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; Kw. tł. nasycone: 22.91 g; Sól: 5.46 g; Błonnik: 21.32 g; W tym cukry: 80.78 g;	Kcal: 2663.57 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz ogółem: 87.16 g; Węglowodany ogółem: 356.45 g; Kw. tł. nasycone: 46.37 g; Sól: 6.49 g; Błonnik: 24.06 g; W tym cukry: 79.58 g;	Kcal: 1392.00 kcal; Białko ogółem: 55.68 g; Tłuszcz ogółem: 50.00 g; Węglowodany ogółem: 191.02 g; Kw. tł. nasycone: 20.93 g; Sól: 4.98 g; Błonnik: 19.46 g; W tym cukry: 54.53 g;	Kcal: 2645.75 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz ogółem: 105.33 g; Węglowodany ogółem: 316.88 g; Kw. tł. nasycone: 52.63 g; Sól: 10.82 g; Błonnik: 37.30 g; W tym cukry: 56.59 g;	Kcal: 2184.69 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz ogółem: 54.71 g; Węglowodany ogółem: 358.89 g; Kw. tł. nasycone: 18.01 g; Sól: 4.93 g; Błonnik: 24.61 g; W tym cukry: 112.23 g;	Kcal: 642.59 kcal; Białko ogółem: 27.65 g; Tłuszcz ogółem: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 77.81 g; Kw. tł. nasycone: 17.22 g; Sól: 2.80 g; Błonnik: 2.67 g; W tym cukry: 17.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 02 do dnia 2024- 12- 11 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wp 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Rzodkiewka czerwona 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wp 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wp 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wp 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wp 20 g Mandarynka 1 szt Rzodkiewka czerwona 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wp 40 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 1 szt Rzodkiewka czerwona 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Pomidory koktajlowe 20 g	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka dębowa wp 40 g Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Banan 1 szt Sałata masłowa 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt Herbata owocowa 200 ml	Mleko 200 ml (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Serek Deliser 1 szt (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Herbata z cukrem 200 ml Dżem szt- 25g 1 szt Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR)
		II Ś			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany- wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorja 10 g Herbata malinowa 200 ml Banan 1/2 szt 100 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany- wędlina 30 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 40 g Herbata malinowa b/c 200 ml Pomarańcza 1/2szt 100 g		
Obiad	Zupa pieczarkowa z z laną kluseczką 250 ml (MLE) Filet z dorsza smażony w cieście naleśnikowym 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) 250 ml (MLE) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem 250 ml (MLE) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g	Zupa jarzynowa z ryżem 250 ml (MLE) Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g	Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Filet z dorsza w cieście naleśnikowym 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem (kalefior, brokuł) b/ml 250 ml Pulpeciki z filetu rybnego "morszczuka" gotowane, 100g (GLU, JAJ, RYB) Sos cytrynowy 50 ml (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Kompot wieloowocowy 200 ml			
	P.	Mikołaj z czekolady 1 szt (SOJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem 200 ml (MLE)	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Mleko gotowane z cynamonem 200 ml (MLE)	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Mleko gotowane z cynamonem 200 ml (MLE)	Mleko gotowane z cynamonem 200ml (MLE) Czekolada b/c 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Pomarańcza 1 szt Mleko gotowane z cynamonem 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g			
	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser żółty 40 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt- 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt- 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser mozzarella 40 g (MLE) Dżem szt- 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 50g Ser żółty 20 g (MLE) Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser żółty 40 g (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta mięsna z marchewką 100 g Ser żółty b/laktozy 40 g (MLE) Dżem szt- 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 40 g Rukola 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Mleko 200 ml (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20g Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka delikatosowa drobiowa 20 g Ogórek kiszony 30 g Buraczki gotowane w kostce 30 g	
	Baton zbożowy Nesquik 25g 1 szt (GLU, MLE)	Jabłko gotowane 1 szt	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Buraczki got. plasty 30 g Herbata malinowa 200 ml Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 200 ml Serek Haga 1 szt (MLE)	Mandarynka 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 30 g (GLU, SOJ) Mix sałat 10 g Herbata b/c 200 ml Buraczki got. w kostce 30 g Serek Haga 1 szt (MLE)				
	Kcal: 2955.70 kcal; Białko ogółem: 114.02 g; Tłuszcz ogółem: 115.57 g; Węglowodany ogółem: 378.65 g; Kw. tł. nasycone: 62.86 g; Sól: 6.64 g; Błonnik: 33.00 g; W tym cukry: 110.41 g;	Kcal: 2660.97 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz ogółem: 78.43 g; Węglowodany ogółem: 378.50 g; Kw. tł. nasycone: 40.20 g; Sól: 3.76 g; Błonnik: 30.53 g; W tym cukry: 101.18 g;	Kcal: 2511.37 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz ogółem: 61.93 g; Węglowodany ogółem: 378.36 g; Kw. tł. nasycone: 29.26 g; Sól: 3.76 g; Błonnik: 30.53 g; W tym cukry: 101.06 g;	Kcal: 3231.78 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz ogółem: 104.28 g; Węglowodany ogółem: 445.77 g; Kw. tł. nasycone: 56.93 g; Sól: 6.05 g; Błonnik: 31.77 g; W tym cukry: 133.07 g;	Kcal: 1517.31 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz ogółem: 50.21 g; Węglowodany ogółem: 203.31 g; Kw. tł. nasycone: 21.66 g; Sól: 3.60 g; Błonnik: 28.86 g; W tym cukry: 52.64 g;	Kcal: 3260.19 kcal; Białko ogółem: 133.74 g; Tłuszcz ogółem: 150.14 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; Kw. tł. nasycone: 79.05 g; Sól: 8.59 g; Błonnik: 37.39 g; W tym cukry: 108.96 g;	Kcal: 2004.27 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz ogółem: 58.16 g; Węglowodany ogółem: 305.59 g; Kw. tł. nasycone: 18.25 g; Sól: 4.08 g; Błonnik: 27.34 g; W tym cukry: 99.19 g;	Kcal: 597.52 kcal; Białko ogółem: 32.93 g; Tłuszcz ogółem: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 72.56 g; Kw. tł. nasycone: 13.63 g; Sól: 3.25 g; Błonnik: 3.37 g; W tym cukry: 31.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-11 12_K_WSD

sobota	WSD Ogólna	WSD łątwostrawna	WSD łątwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łątwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łątwoprzysw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet	
Śniadanie 12-07	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z białej fasoli 100 g Jogurt owocowy 150g 1szt (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt	Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Cykoria 10 g Dżem szt - 25g 1 szt	Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 60 g Cykoria 10 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 10 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g (JAJ, GOR) Cykoria 10 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Serek trójkąt 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Cykoria 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata z cukrem 200 ml	
HS				Kasza manna gotowana na mleku z truskawkami 200 g (GLU, MLE)			Kasza manna gotowana na mleku z truskawkami 200 g (GLU, MLE)		
	Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka ze schabu duszona 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150g (MLE) Kompot jabłkowy 200 ml Buraczki gotowane 100 g	Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot jabłkowy 200 ml Dynia duszona 150 g (GLU)	Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka ze schabu gotowany 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml Dynia duszona 150 g (GLU)	Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 100 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 200 ml Dynia duszona 150 g (GLU)	Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka ze schabu gotowana 100 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU, MLE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot jabłkowy 200 ml Dynia duszona 150 g (GLU)	Zupa pomidorowa z laną kluseczką b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Bitka ze schabu gotowana 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot jabłkowy 200 ml Dynia duszona 150 g (GLU)		
	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Ciastka b/c 30 g (GLU)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt 1 szt Banan 100 g		
	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z kiełbasą 100 g (GLU) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 40 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 40 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 40 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidor b/skóry 40 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 40 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 40 g	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Szpink baby 10 g Herbata malinowa 200 ml Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE)	
	Kefir 150 ml (MLE)			Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba - filet z dorsza po grecku 100 g (RYB) Rukola 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Herbata owocowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Rukola 20 g Ryba - filet z dorsza po grecku 100 g (RYB)	Mus owocowy 100 g		
	Kcal: 2586.74 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz ogółem: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 341.94 g; Kw. tł. nasycone: 35.74 g; Sól: 5.36 g; Błonnik: 29.43 g; W tym cukry: 71.86 g; Magnez: 242.75 mg;	Kcal: 2396.71 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz ogółem: 76.85 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; Kw. tł. nasycone: 35.63 g; Sól: 3.95 g; Błonnik: 23.39 g; W tym cukry: 75.74 g;	Kcal: 2247.11 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz ogółem: 60.35 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; Kw. tł. nasycone: 24.69 g; Sól: 3.95 g; Błonnik: 23.39 g; W tym cukry: 75.62 g;	Kcal: 3013.10 kcal; Białko ogółem: 137.43 g; Tłuszcz ogółem: 87.75 g; Węglowodany ogółem: 435.40 g; Kw. tł. nasycone: 41.94 g; Sól: 4.57 g; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 91.45 g;	Kcal: 1807.00 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz ogółem: 60.83 g; Węglowodany ogółem: 223.82 g; Kw. tł. nasycone: 26.48 g; Sól: 3.17 g; Błonnik: 24.10 g; W tym cukry: 67.02 g;	Kcal: 2979.13 kcal; Białko ogółem: 145.83 g; Tłuszcz ogółem: 100.47 g; Węglowodany ogółem: 395.85 g; Kw. tł. nasycone: 46.46 g; Sól: 4.84 g; Błonnik: 35.01 g; W tym cukry: 61.72 g; Magnez: 379.32 mg;	Kcal: 2188.91 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz ogółem: 62.20 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 4.43 g; Błonnik: 24.30 g; W tym cukry: 83.57 g;	Kcal: 769.38 kcal; Białko ogółem: 32.10 g; Tłuszcz ogółem: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 86.87 g; Kw. tł. nasycone: 20.32 g; Sól: 3.46 g; Błonnik: 2.87 g; W tym cukry: 33.96 g; 56.37 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 02 do dnia 2024- 12- 11 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	
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g	Mleko gotowane 200ml (MLE) Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 20 g	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g	Mleko gotowane 200ml (MLE) Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Miód 25 g Szpinak baby 20 g	Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z ziołami 30 g (MLE) Połędwica drobiowa 20g (GLU, SOJ, MLE) Szpinak baby 20 g pomidor ćwiartki 30 g	Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z ziołami 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Pomidor ćwiartki 30 g	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Miód 25 g Szpinak baby 20 g	Połędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 16 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Ogórek kiszony 30 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata owocowa 200 ml
	II ś			Kisiel z tartym jabłkiem 200ml Herbatniki 16g (GLU,SOJ, MLE)		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki 16 g (GLU, SOJ, MLE)			
	Obiad	Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ryż na sypko z zieleńią 200 g Cukinia gotowana na ciepło kosteczka 100 g Woda z miętą 200 ml Kalafor gotowany na parze 100 g	Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany na sypko z zieleńią 200 g Cukinia gotowana na ciepło kosteczka 100 g Woda z miętą 200 ml Kalafor gotowany na parze 100 g	Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250ml (GLU, JAJ, MLE) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ryż gotowany na sypko z zieleńią 200 g Cukinia gotowana na ciepło kosteczka 100 g Woda z miętą 200 ml Kalafor gotowany na parze 100 g	Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ryż brązowy gotowany na sypko z zieleńią 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 100 g Woda z miętą 200 ml Cukinia gotowana na ciepło kosteczka 100 g	Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Sos szpinakowy 50 ml (GLU) Ryż brązowy gotowany na sypko z zieleńią 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 100 g Woda z miętą 200 ml Cukinia gotowana na ciepło kosteczka 100 g	Zupa pomidorowa z laną kluseczką 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko z kurczaka b/s b/k gotowane 100 g Ryż gotowany na sypko z zieleńią 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Woda z miętą 200 ml Cukinia gotowana na ciepło kosteczka 100 g		
	P	Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 40 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 40 g	
	Kolacja	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 80g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Herbata ziołowa b/c 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i rybą 40 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Cykoria 20 g	Herbata ziołowa b/c 200 ml Chleb graham 60 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem i rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Cykoria 20 g	Herbata ziołowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 1szt 2 szt Sałatka brokułowa z jajkiem i rybą 80 g (JAJ, MLE, GOR) Połędwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykoria 20 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały – plaster 20 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 10 g
	Pn	Mandarynka 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Chleb pszenny 30 g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Mix sałat 20 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ)	Mandarynka 1 szt	Herbata z cytryną b/c 250 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 20 g (MLE) Ogórek świeży 30 g Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ)	Mandarynka 1 szt		
		Kcal: 2133.86 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz ogółem: 87.29 g; Węglowodany ogółem: 292.21 g; Kw. tł. nasycone: 33.78 g; Sól: 4.83 g; Błonnik: 25.09 g; W tym cukry: 45.94 g;	Kcal: 2073.84 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz ogółem: 85.24 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; Kw. tł. nasycone: 31.85 g; Sól: 4.50 g; Błonnik: 20.61 g; W tym cukry: 39.14 g;	Kcal: 1924.24 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz ogółem: 68.74 g; Węglowodany ogółem: 275.53 g; Kw. tł. nasycone: 20.90 g; Sól: 4.49 g; Błonnik: 20.61 g; W tym cukry: 39.02 g;	Kcal: 2474.91 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz ogółem: 103.82 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; Kw. tł. nasycone: 42.62 g; Sól: 5.88 g; Błonnik: 20.10 g; W tym cukry: 59.73 g;	Kcal: 1372.11 kcal; Białko ogółem: 65.80 g; Tłuszcz ogółem: 65.99 g; Węglowodany ogółem: 157.63 g; Kw. tł. nasycone: 21.19 g; Sól: 3.22 g; Błonnik: 21.73 g; W tym cukry: 32.71 g;	Kcal: 2361.17 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz ogółem: 109.57 g; Węglowodany ogółem: 290.73 g; Kw. tł. nasycone: 45.00 g; Sól: 6.09 g; Błonnik: 32.79 g; W tym cukry: 55.66 g;	Kcal: 1694.22 kcal; Białko ogółem: 64.79 g; Tłuszcz ogółem: 62.85 g; Węglowodany ogółem: 253.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.85 g; Sól: 4.20 g; Błonnik: 22.22 g; W tym cukry: 32.94 g;	Kcal: 625.49 kcal; Białko ogółem: 26.04 g; Tłuszcz ogółem: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 96.89 g; Kw. tł. nasycone: 8.89 g; Sól: 2.75 g; Błonnik: 3.52 g; W tym cukry: 44.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 02 do dnia 2024- 12- 11 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/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasztet drobiowy zapiekany 60g Serek Tartare 1szt 1szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1szt 1szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 20 g	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g Pomidory koktajlowe 20 g	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasztet drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 20 g Ser b/ laktazy 40 g (MLE)	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 20 g	Serek Haga 1 szt (MLE) Poledwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztokowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Pomidory koktajlowe 20 g Herbata owocowa 200 ml
	II S			Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g		Budyń waniliowy z owocami b/c 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g			
	Obiad	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty 250 ml Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 50ml (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (MLE) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (MLE) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot z truskawek 200 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (MLE) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (MLE) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150g Kompot z truskawek 200 ml Buraczki gotowane tarte 100 g	Zupa krem z marchwii z grzankami 250 ml (MLE) Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z truskawek 200 ml Buraczki gotowane tarte 100 g	Zupa krem z marchwii z grzankami b/ml 250 ml Roladka z mięsa wieprzowego gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Sos koperkowy b/ml 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot z truskawek 200 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)	
	P	Galaretką z z brzoskwinia 200 g	Galaretką z brzoskwinia 200 g			Galaretką z gruszką 200 g	Galaretką z gruszką 200 g Paluszki 15 g (GLU, SEZ)	Galaretką z brzoskwinia 200 g	
	Kolacja	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztokowy 25g 1 szt Ogórek kiszony 60 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztokowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztokowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50g (JAJ, GOR) Miód sztokowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 25 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszemno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztokowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 30 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Buraczki gotowane kostka 30 g
	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt			Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 30 g Buraczki got. kostka 30g Herbata owocowa 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 40 g Ogórek kiszony 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml Buraczki got. kostka 30 g	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt		
	Kcal: 2653.67 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz ogółem: 122.23 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; Kw. tł. nasycone: 41.91 g; Sól: 6.63 g; Błonnik: 31.63 g; W tym cukry: 66.05 g;	Kcal: 2059.97 kcal; Białko ogółem: 75.35 g; Tłuszcz ogółem: 77.73 g; Węglowodany ogółem: 277.87 g; Kw. tł. nasycone: 38.35 g; Sól: 4.71 g; Błonnik: 20.60 g; W tym cukry: 64.02 g;	Kcal: 1910.37 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz ogółem: 61.23 g; Węglowodany ogółem: 277.73 g; Kw. tł. nasycone: 27.40 g; Sól: 4.70 g; Błonnik: 20.60 g; W tym cukry: 63.90 g;	Kcal: 2631.08 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz ogółem: 99.30 g; Węglowodany ogółem: 353.84 g; Kw. tł. nasycone: 51.03 g; Sól: 5.49 g; Błonnik: 22.74 g; W tym cukry: 87.04 g;	Kcal: 1523.95 kcal; Białko ogółem: 59.72 g; Tłuszcz ogółem: 68.43 g; Węglowodany ogółem: 176.03 g; Kw. tł. nasycone: 26.91 g; Sól: 3.26 g; Błonnik: 24.08 g; W tym cukry: 66.57 g;	Kcal: 2675.77 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz ogółem: 124.20 g; Węglowodany ogółem: 313.78 g; Kw. tł. nasycone: 53.26 g; Sól: 6.17 g; Błonnik: 32.21 g; W tym cukry: 68.79 g;	Kcal: 1906.37 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz ogółem: 68.81 g; Węglowodany ogółem: 258.39 g; Kw. tł. nasycone: 20.02 g; Sól: 5.24 g; Błonnik: 18.65 g; W tym cukry: 53.63 g;	Kcal: 572.52 kcal; Białko ogółem: 26.47 g; Tłuszcz ogółem: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 80.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.88 g; Sól: 2.30 g; Błonnik: 3.60 g; W tym cukry: 28.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-11 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/bezlaktazowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Szynka złocista 40g (SOJ, MLE, SEL) Miód 25 g Mix sałat 20 g Kakao gotowane na mleku 200ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Mix sałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Mix sałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE) Miód 25 g Mix sałat 20 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Mix sałat 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200ml (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 30 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek grani 1 szt 1 szt (MLE) Szynka złocista 40 g (SOJ, MLE, SEL) Mix sałat 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 30 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Miód 25 g Mix sałat 20 g Herbata z cukrem 200 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Poledwica sopočka wieprzowa 20g (SOJ, MLE) Serek Fromage 20 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek kiszony 20 g Herbata ziołowa 200 ml Buraczki gotowane w kostce 100 g Cykoria 10 g
	II Ś			Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidory koktajlowe 20 g Banana 1/2 szt 100 g Herbata ziołowa 200 ml		Banana 1/2 szt 100 g Chleb graham 40 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jaja kurze kl. m 1 szt (JAJ) Pomidory koktajlowe 20 g Herbata zielona 1 szt			
Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE) Kotlet schabowy panierowany 130 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Zupa kalafiorowa z kaszką kukurydzianą 250 ml (MLE) Gulasz wieprzowy z warzywami 100 g (GLU) Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 100 g (GLU) Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 100 g (GLU) Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 200 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos bazylkowy 50 ml (GLU) Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml				
	P	Kasza manna gotowana na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)				Kasza manna gotowana na mleku z truskawkami 200 g (GLU, MLE)		Kasza manna gotowana na mleku roślinnym z syropem owocowym 150 ml (GLU, MLE)	
	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Dżem 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Dżem 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Cykoria 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Dżem 25 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, GOR) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatkowa drobiowa 40g (GLU, SOJ) Ser b/ laktazy 30 g (MLE) Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml Dżem 25 g	Szynka delikatkowa drobiowa 20g (MLE) Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Pomidor z mozzarellą 30 g (MLE, GOR) Rukola 20 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	
		Mus owocowy 100 g			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Rukola 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200ml	Mus owocowy 100 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Serek Tartare 1 szt 2 szt (MLE)	Mus owocowy 100 g	
	Kcal: 2893.66 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz ogółem: 93.15 g; Węglowodany ogółem: 407.81 g; Kw. tł. nasycone: 39.30 g; Sól: 4.96 g; Błonnik: 26.40 g; W tym cukry: 107.73 g;	Kcal: 2615.93 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Tłuszcz ogółem: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 374.50 g; Kw. tł. nasycone: 38.32 g; Sól: 4.46 g; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 93.52 g;	Kcal: 2466.33 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz ogółem: 60.71 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g; Kw. tł. nasycone: 27.37 g; Sól: 4.45 g; Błonnik: 20.63 g; W tym cukry: 93.40 g;	Kcal: 3195.98 kcal; Białko ogółem: 131.50 g; Tłuszcz ogółem: 108.19 g; Węglowodany ogółem: 433.61 g; Kw. tł. nasycone: 56.42 g; Sól: 6.21 g; Błonnik: 24.04 g; W tym cukry: 109.08 g;	Kcal: 2060.93 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz ogółem: 70.05 g; Węglowodany ogółem: 264.40 g; Kw. tł. nasycone: 29.65 g; Sól: 4.32 g; Błonnik: 21.38 g; W tym cukry: 70.31 g;	Kcal: 3208.45 kcal; Białko ogółem: 135.31 g; Tłuszcz ogółem: 127.43 g; Węglowodany ogółem: 396.06 g; Kw. tł. nasycone: 64.21 g; Sól: 7.46 g; Błonnik: 35.67 g; W tym cukry: 93.12 g;	Kcal: 2430.35 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz ogółem: 81.08 g; Węglowodany ogółem: 336.74 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 4.93 g; Błonnik: 17.88 g; W tym cukry: 71.86 g;	Kcal: 651.93 kcal; Białko ogółem: 30.48 g; Tłuszcz ogółem: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 96.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.44 g; Sól: 2.82 g; Błonnik: 5.27 g; W tym cukry: 33.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 12- 02 do dnia 2024- 12- 11 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD łątwostrawna	WSD łątwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD łątwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łątwostraw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-12-11 środa Śniadanie II Ś	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml Rzodkiewka czerwona 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Polędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójkąt 1 szt Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Cykoria 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Szpinak baby 10 g	
				Chleb pszenny 40g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Szpinak baby 10 g Serek Haga 1 szt (MLE) Herbata ziołowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka złocista 30 g (SOJ, MLE, SEL) Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa 200 ml			
	Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 250 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe z bułką tartą, masafekiem i cynamonem 250 g (GLU, JAJ, MLE) Woda z pomarańczą 200 ml Surówka z selera i brzoskwini z jogurtem 100 g (MLE, SEL, SO2)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Dyńa duszona 100 g (GLU) Ziemniaki z zieleciną 200 g Woda z pomarańczą 200 ml Sos lekki 100 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ, MLE) Dyńa duszona 100 g (GLU) Ziemniaki z zieleciną 200 g Woda z pomarańczą 200 ml Sos lekki 100 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ, MLE) Dyńa duszona 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Woda z pomarańczą 200 ml Sos lekki 100 ml (GLU)	Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Dyńa duszona 150 g (GLU) Ziemniaki z zieleciną 100 g Woda z pomarańczą 200 ml Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100 g Sos lekki 100 ml (GLU)	Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Zupa barszcz czerwony z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Dyńa duszona 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Woda z pomarańczą 200 ml Sos lekki 100 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Dyńa duszona 100 g (GLU) Surówka z selera i brzoskwini 100g (MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z zieleciną 200 g Woda z pomarańczą 200 ml Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100 g Sos lekki 100 ml (GLU)		
	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE, SO2) Wafle ryżowe 30 g					Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 100 g (MLE, SO2)	Ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 200 g (MLE, SO2) Wafle ryżowe 30 g	Ryż gotowany na mleku roślinnym z musem jabłkowym 200 ml Wafle ryżowe 30 g	
	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Miód 25 g Ogórek świeży 60 g Kakao gotowane na mleku 200ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Mleko gotowane 200 ml (MLE) Serek homogenizowany owocowy 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt (MLE) Serek Deliser 2 szt (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wędzona z kija 40 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek świeży 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) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Herbata owocowa 200 ml Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1szt (MLE)	Polędwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Herbata malinowa 200 ml Sałata masłowa 8 g	
	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml Szynka zielonogórska 30 g (GLU)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml Szynka zielonogórska 30 g (GLU)	Gruszka 130 szt		
	Kcal: 2708.84 kcal; Białko ogółem: 142.91 g; Tłuszcz ogółem: 103.12 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; Kw. tł. nasycone: 42.90 g; Sól: 6.17 g; Błonnik: 18.31 g; W tym cukry: 44.59 g;	Kcal: 2700.88 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz ogółem: 96.52 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; Kw. tł. nasycone: 45.28 g; Sól: 5.37 g; Błonnik: 20.28 g; W tym cukry: 37.45 g;	Kcal: 2551.28 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz ogółem: 80.02 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; Kw. tł. nasycone: 34.34 g; Sól: 5.37 g; Błonnik: 20.28 g; W tym cukry: 37.33 g;	Kcal: 3127.73 kcal; Białko ogółem: 131.63 g; Tłuszcz ogółem: 124.97 g; Węglowodany ogółem: 375.03 g; Kw. tł. nasycone: 64.07 g; Sól: 6.91 g; Błonnik: 19.41 g; W tym cukry: 42.12 g;	Kcal: 1838.16 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz ogółem: 77.83 g; Węglowodany ogółem: 206.19 g; Kw. tł. nasycone: 30.18 g; Sól: 3.54 g; Błonnik: 21.16 g; W tym cukry: 27.94 g;	Kcal: 2768.89 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz ogółem: 122.55 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g; Kw. tł. nasycone: 57.91 g; Sól: 8.00 g; Błonnik: 30.54 g; W tym cukry: 30.40 g;	Kcal: 12052.14 kcal; Białko ogółem: 186.19 g; Tłuszcz ogółem: 112.86 g; Węglowodany ogółem: 2751.03 g; Kw. tł. nasycone: 24.59 g; Sól: 6.32 g; Błonnik: 377.30 g; W tym cukry: 1707.93 g;	Kcal: 670.26 kcal; Białko ogółem: 25.28 g; Tłuszcz ogółem: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 80.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.42 g; Sól: 2.99 g; Błonnik: 3.64 g; W tym cukry: 26.47 g;	

Oznaczenia wskaźników odż.:

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