

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 12 do dnia 2024- 11- 21 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
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 40 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorja 20 g	Mleko gotowane 200 ml (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorja 20 g	Mleko gotowane 200ml (MLE) Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorja 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) Ogórek świeży b/s 60 g	Kawa zbożowa na mleku b/c ml (GLU, MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 60 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży b/s 60 g	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 Cykorja 20 g Ser b/ laktozy 40 g (MLE)	Serek Haga 1 szt(MLE) Poledwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidory koktajlowe 20 Herbata owocowa 200 ml
	Łanad				Budyń waniliowy gotowany z owocami 200 ml (MLE)		Budyń waniliowy gotowany z owocami b/c 200 ml (MLE)		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 250ml (MLE, SEL) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem, pieczony 100 g Sos śmietanowy 50 g (MLE) Kasza jęczmienna 200 g z ziel, gotowana (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z truskawek 200 ml	Zupa krem z marchwi 250 ml (MLE, SEL) z grzankami (GLU) 10 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) z ziel Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml			Zupa ziemniaczana 250 ml (MLE, SEL) Filet drobiowy faszerowany szpinakiem, pieczony 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) z ziel Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot z truskawek 200 ml		Zupa krem z marchwi b/ml 250 ml (MLE, SEL) z grzankami (GLU) 10 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) b/ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU) z ziel Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot z truskawek 200 ml	
	Podwieczorek	Jogurt z musli 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)				Jogurt z musli 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ)	Jogurt naturalny z jabłkiem 200 ml (MLE, SOJ) Płatki owsiane 30 g	Jogurt b/ laktozy z musli 150 g (GLU, SOJ, ORZ)	
	Kolacja	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony – wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka świeża 60 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony – wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe-30 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony – wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe-30 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony – wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe-30 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 20 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 25 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 60 g	Herbata owocowa 200 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony - wędlna 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 - wędlna 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Miód sztukowy 25g 1 szt Pomidorki koktajlowe 30g	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 Buraczek w kostce got 30 g
Posiłek nocny	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z mięsa drobiowego i warzyw gotowanych 30g Pomidorki koktajlowe-30 g 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 gotowanych 40g Ogórek kiszony 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt		
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,4 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 1 254,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 90,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,1 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 013,3 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 75,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,5 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 304 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 011,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 75,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 686,6 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 378 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 234,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 96,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 705,3 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 222,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 3 Sód [mg] 605,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 59,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,7 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 607,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 56,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 095,2 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 207 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 73	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 572,5 Białko ogółem [g] 26,5 Tłuszcz [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Sól [g] 2,3 Sód [mg] 474,1 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 12 do dnia 2024- 11- 21 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	
2024-11-13 środa	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wp. 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wp. 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wp. 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wp. 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Zupa ml. z makaronem 200 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynka dębowa wp. 40 g wiewprzowa 20 g Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Szynka dębowa wp. 40 g wiewprzowa 40 g Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z kalafiora 40 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Mix sałat 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem 30 g Roszponka 10 g	
	II Śniadanie				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 20 g Roszponka 10 g Herbata b/c 200 ml		Bułka graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Ogórek świeży 40 g Herbata b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wołowo-wp duszony w sosie słodko kwaśnym 100 g (GLU, SEL) Ryż gotowany na sypko z zieleniną 200 g Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa warzywna z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka gotowana 100 g (GLU) Ryż gotowany na sypko z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Woda z cytryną 200 ml			Zupa ogórkowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym gotowany 100 g (GLU, SEL) Ryż gotowany na sypko z zieleniną 200 g Surówka bankietowa 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa warzywna z ziemniakami b/ml 250 ml (SEL) Gulasz wołowo-wp duszony w sosie słodko kwaśnym 100 g (GLU, SEL) b/ml Ryż gotowany na sypko z zieleniną 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Woda z cytryną 200 ml			
	Podwieczerek	Budyń waniliowy gotowany z owocami 200 ml (MLE)					Budyń waniliowy gotowany z owocami 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy gotowany z owocami 200 ml (MLE)	Budyń waniliowy gotowany z owocami na ml. Roślinny 200 ml (SOJ)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Sałatka brokułowa z jajkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (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 100 g (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 drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Poledwica ani drobiowa 20 g (SOJ) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Sałata 8 g Herbata ziołowa 200 ml	
Posiłek	Lubiś 1 szt (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE)	Herbatniki Be-BE 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 30 g (MLE) Pasta z kalafiora 30 g Herbata ziołowa 200 ml	Herbatniki Be-BE 1 szt	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		
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 696,4 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 746,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 83,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,2 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 753,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 65,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 113,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 752,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 65	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 615,2 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 019,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 62,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 674,5 Białko ogółem [g] 66,1 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 240,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 4 Sód [mg] 1 055,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 64,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 718,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,7 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 2 524,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 58,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 124,8 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 147,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 88,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 708,7 Białko ogółem [g] 27,7 Tłuszcz [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 712,4 Błonnik pokarmowy [g] 3 suma cukrów prostych [g] 36,1		

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 12 do dnia 2024- 11- 21 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	
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 1 szt (SOJ) na ciepło Ketchup 15 g Ser żółty 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały – plaster 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Ser biały – plaster 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 20 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser biały – plaster 40 g (MLE) Szpinak baby 20 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty 40 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak baby 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Polędwica sopočka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Ogórek świeży 20 g Cykorria 10 g Herbata ziołowa 200 ml
	2. śniadanie				Actimel 100 g 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g		Actimel 100 g 1 szt (MLE) Biszkopty 20 g		
	Obiad	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU, SEL) 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 200 ml	Zupa brokułowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Zraz wp. nadziewany marchewką, gotowany 100 g (GLU, SOJ) Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU, SEL) 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 200 ml	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU, SEL) 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 200 ml	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 250 ml (GLU, SEL) 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	Zupa brokułowa z ryżem b/ ml 250 ml (MLE, SEL) Zraz wp. nadziewany marchewką, gotowany 100 g (GLU, SOJ) Ziemniaki z koperkiem puree 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml		
	Podwieczerek	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)				Podpłomyki 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Mleko 150 ml (MLE) Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Mleko 150 ml (MLE)	Wafle ryżowe 30 g (GLU, JAJ) Sok owocowy 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Rzodkiewka czerwona 40 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Rzodkiewka czerwona 40 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka czerwona 40 g Herbata owocowa b/c ml 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jogurt owocowy 150g b/ laktozy 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód sztukowy 25g 1 szt Sałata masłowa 20 g Herbata owocowa 200 ml	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Serek Deliser 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Pomidory koktajlowe 20 g
	Posiłek nocny	Galaretką owocowa 200 g			Galaretką owocowa 200 g Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miódowa drobiowa 30 g Herbata owocowa 200 ml	Galaretką owocowa 200 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Cykorria 10 g Herbata b/c 200 ml	Galaretką owocowa 200 g	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 274 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 959,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 44,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,1 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 500,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 53,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 979,5 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 498,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 53,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 480,3 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 356 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 1 621,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 76,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 453,8 Białko ogółem [g] 51,7 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 196,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 3,1 Sód [mg] 594,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 45,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,4 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 248 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 1 594,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 26	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 758,1 Białko ogółem [g] 56,1 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 365,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 40,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 505,4 Białko ogółem [g] 22,4 Tłuszcz [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Sól [g] 2,3 Sód [mg] 453,8 Błonnik pokarmowy [g] 3 suma cukrów prostych [g] 18,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 12 do dnia 2024- 11- 21 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	
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z makreli 100 g Miód 25 g Ogórek kiszony 60 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej 100 g Szynka delikatna z fileta 40 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Mleko gotowane 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej 100 g Ogórek świeży 60 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 40 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej 100 g 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 Pasta z zielonego groszku 50 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata malinowa 200 ml	Szynka wędzona z kija Ser mozzarella 20 g (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Szpinak Baby 10 g Herbata owocowa 200 ml
	2. śniadanie			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony – wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 50 g		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony – wędlina 30g (GLU, SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 50g Herbata owocowa b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z mięsem 250 ml (MLE, SEL) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB)	Zupa kalafiorowa z koperkiem 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pomidorowy 100 g Szpinak baby z jogurtem i pomidorkami 150 g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z mięsem 250 ml (MLE, SEL) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB)	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z mięsem 250 ml (MLE, SEL) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB)	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z mięsem 250 ml (MLE, SEL) Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB)	Zupa kalafiorowa z koperkiem b/ml 250 ml (MLE, SEL) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Szpinak baby z pomidorkami 150g Ziemniaki z pietruszką 200 g Kompot z jabłek 200 ml		
	Podwieczorek		Kisiel gotowany z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Kisiel gotowany z tartym jabłkiem 200 ml	Kisiel gotowany z tartym jabłkiem 200 ml Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Kisiel gotowany z tartym jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Powidła śliwkowe 30 g Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Rukola 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatnesowa drobiowa 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Rukola 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Pajda z masarskiego straganu 20g Ser żółty 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 20 g Buraczki w kostce gotowane 20 g Herbata owocowa 200 ml
	Posiłek nocny		Actimel 1 szt 1 szt (MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Pomidor b/skóry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Actimel 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Pomidor b/skóry 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Jabłko 1 szt
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 332 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 291 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 80	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 095,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 76,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 025,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 093,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 76,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 600,8 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,6 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 1 409,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 84,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 385,8 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 175,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 2,9 Sód [mg] 658,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 50,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 423 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,9 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 472,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 68,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 642,4 Białko ogółem [g] 58,1 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 Sól [g] 3,8 Sód [mg] 776 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 69,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 614,5 Białko ogółem [g] 30,2 Tłuszcz [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Sól [g] 2,6 Sód [mg] 567,2 Błonnik pokarmowy [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 35,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 12 do dnia 2024- 11- 21 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
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wp. 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wp. 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wp. 40g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wp. 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wp. 20 g Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa wp. 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata z cukrem 200 ml	Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek trójką 1 szt Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Cykorია 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	2. śniadanie					Kasza manna na mleku z kostką gruszeki 200 ml (GLU, MLE)		Kasza manna na mleku z kostką gruszeki 200 ml (GLU, MLE)	
	Obiad	Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy (GLU) 50 ml Zupa krupnik jaglany 250 ml (SEL) Dyńia duszona 150 g (GLU) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml (SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Dyńia duszona 100 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Ziemniaki z ziel 200 g Woda z pomarańczą 200 ml			Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Zupa krupnik jaglany 250 ml (SEL) Dyńia duszona 150 g (GLU) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki z ziel 200 g Woda z pomarańczą 200 ml		Zupa krupnik jaglany b/ml 250 ml (SEL) Pieczeń rzymska na parze 100 g (GLU, JAJ) Dyńia duszona 100 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki z ziel 200 g Woda z pomarańczą 200 ml	
	Podwieczerek	Koktajl owocowy na mleku 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g			Koktajl owocowy na mleku 200 ml (MLE)	Koktajl owocowy na mleku 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl owocowy na napoju roślinnym 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	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 Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt Szpinak baby 10 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Serek homogenizowany naturalny 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (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 Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (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	Połędwica 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 Sałata 8 g Herbata malinowa 200 ml
	Posiłek nocny	Gruszka 130 g			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	Gruszka 130 g	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	Gruszka 130 g	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 380,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sól [mg] 6,4 Sód [mg] 1 442,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 66,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 529,6 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 913,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 55,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 380 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 911,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 55,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 235,9 Białko ogółem [g] 138,5 Tłuszcz [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 427,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,1 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 1 130,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 66,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 670,2 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 191 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 3,6 Sód [mg] 824,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 48,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 752,2 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,4 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 535,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 50,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 028,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 031,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 44,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 701,6 Białko ogółem [g] 25,2 Tłuszcz [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 3 Sód [mg] 541,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 34,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 12 do dnia 2024- 11- 21 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	
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Miód 25 g Mix sałat 20 g Kakao gotowane na mleku 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 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 złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 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 złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Serek Tartare 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 Haga 1 szt (MLE) Szynka złociста 20 g (SOJ, MLE, SEL) Mix sałat 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Szynka złociста 40 g (SOJ, MLE, SEL) Mix sałat 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	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	Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (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 Buraczki got w kostce 20 g Herbata ziołowa 200 ml
	2. śniadanie				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Banan 1/2 szt 100 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Podpłomyki b/c 1 szt 2 szt (GLU, SOJ, MLE) Banan 1/2 szt 100 g		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 100 g (JAJ, G OR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane tarte 100 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos bazylkowy 50 ml (GLU) Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Buraczki gotowane t a r t e 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml			Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 100 g (JAJ, G OR) Buraczki gotowane tarte 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka Colesław 100 g (JAJ, G OR) Buraczki gotowane tarte 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos bazylkowy 50 ml (GLU) Szpinak na ciepło 100 g (GLU) Buraczki gotowane tarte 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	Podwieczorek	Kasza manna gotowana na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)				Kasza manna gotowana na mleku 200 g (GLU, MLE) z truskawkami	Kasza manna gotowana na mleku na gęsto z truskawkami 200 g (GLU, MLE)	Kasza manna gotowana na mleku roślinnym z syropem owocowym 150 ml (GLU, MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, G OR) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml Dżem 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml Dżem 25 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml Dżem 25 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, G OR) Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek pomidorowy 50 g (MLE) Szynkówka 40 g (GLU, SOJ, G OR) Dżem 25 g Rzodkiewka czerwona 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka delikatesowa drobiowa 40 g Ser b/ laktozy 30 g (MLE) Cykoria 20 g Herbata ziołowa 200 ml Dżem 25 g	Szynka delikatesowa drobiowa 20 g Ser biały - plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Rukola 20 g
	Posiłek nocny	Baton zbożowy typu Nesquik 1 szt 1 szt (GLU, MLE)			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 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 30 g Rukola 10 g Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/c 200 ml	Kisiel owocowy 200 ml	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 965,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 393 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Sól [g] 4 Sód [mg] 1 189,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 89,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 767,2 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 370 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Sól [g] 3,7 Sód [mg] 1 156,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 74,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 617,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 3,7 Sód [mg] 1 154,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 74,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 216,3 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 116,9 Węglowodany ogółem [g] 427,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,6 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 363,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 98,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 381,1 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sól [g] 3,2 Sód [mg] 844,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 80,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 194,5 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 132,3 Węglowodany ogółem [g] 393,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,6 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 476,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 87	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 490,5 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 369,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 4,9 Sód [mg] 1 171,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 94,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 584,6 Białko ogółem [g] 28,1 Tłuszcz [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 661,2 Błonnik pokarmowy [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 26,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 12 do dnia 2024- 11- 21 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
2024-11-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem gotowanym 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 60 g Bawarka na mleku 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem gotowanym 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 10 g Bawarka na mleku 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem gotowanym 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 10 g Bawarka na mleku 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 40g (GLU,SOJ) Masło 20 g (MLE) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem gotowanym 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 10 g Bawarka na mleku 200 ml (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem gotowanym 50 g (JAJ) Szynka z indykami 20g (SOJ) Ogórek świeży 60 g Bawarka na mleku 200 ml (MLE)	Bułka grahamka 1szt (GLU) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem gotowanym 100 g (JAJ) Szynka z indykami 40g (SOJ) Powidła śliwkowe 30 g Ogórek świeży 60 g Bawarka na mleku 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Pasta z kalafiora z jajkiem gotowanym 100 g (JAJ) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Cykorcia 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka wieprzowa pieczona 20 g Serek Tartare 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 20 g R o s z p o n k a 5 g Herbata ziołowa 200 ml
	2. śniadanie				Chleb pszenny 30g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wp. 30 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka dębowa wp. 30 g Pomidory koktajlowe 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml		
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Gołąbki z mięsa mieszanego gotowane w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) 100 g Surówka z selera i marchwi 150g (MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem puree (MLE) 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką 250 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Brokuł gotowany 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem puree (MLE) 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Gołąbki z mięsa mieszanego gotowane w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) 100 g Surówka z selera i marchwi 150 g (MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem puree (MLE) 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Gołąbki z mięsa mieszanego gotowane w sosie pomidorowym (GLU, JAJ) 100 g Surówka z selera i marchwi 150 g (MLE, SEL, SO2) Ziemniaki z koperkiem puree (MLE) 200 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką b/ml 250 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Brokuł got b/ ml 150 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem puree b/ml 200 g Woda z cytryną 200 ml			
	Podwieczorek	Kefir 150 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Kefir 150 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Kefir 150 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g	Kefir 150 ml (MLE) Podpłomyki 2 szt	Kefir 150 ml (MLE) Podpłomyki 2 szt	Jogurt naturalny b/laktozy 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 20 g (SOJ) Ser mozzarella 20 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser mozzarella 40 g (MLE) Marchew w słupkach 60 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka staropolska 40 g (SOJ) Ser b/ laktozy 40 g (MLE) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata owocowa 200 ml	Polewica ani drobiowa 20g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe(suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 30 g Sałata 8 g
	Posiłek nocny	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidor b/skóry 30 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Serek wiejski 1 szt 1 szt (MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Rozszponka 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Gruszka 130 g	
	Wartość energetyczna [kcal] 2 069,8 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 635,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 49,2	Wartość energetyczna [kcal] 2 342 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 176,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 42,3	Wartość energetyczna [kcal] 2 192,4 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 174,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 42,2	Wartość energetyczna [kcal] 2 687,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 045,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 57,3	Wartość energetyczna [kcal] 1 257,8 Białko ogółem [g] 62,2 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 175,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 3,9 Sód [mg] 980,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 29,5	Wartość energetyczna [kcal] 2 184,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 1 573,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 31,8	Wartość energetyczna [kcal] 2 048,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 233,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 35,5	Wartość energetyczna [kcal] 670,4 Białko ogółem [g] 32 Tłuszcz [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 2,4 Sód [mg] 733,1 Błonnik pokarmowy [g] 4 suma cukrów prostych [g] 19,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 12 do dnia 2024- 11- 21 12_K_WSD

		WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. tłuszczu węgla	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Chleb graham 30 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 15 g (GOR) Ser Tartare 1 szt (MLE) Miód 25 g Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb pszenny 80g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Serek Tartare 1 szt 1 szt (MLE) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 20 g (SOJ) Ser Tartare 1 szt (MLE) Papryka świeża 60 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Zupa ml. z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE) Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Frankfurterki na ciepło 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Musztarda 15 g (GOR) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cytryną b/c 200ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Poledwica z kurcząt 40 g (SOJ) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata z cytryną 200 ml	Szynkówka 20 g (GLU, SOJ, GOR) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Dżem 1 szt Roszponka 10 g Mleko 150 ml (MLE) Ogórek świeży 20 g	
	2. Śniadanie					Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Koktajl owocowy na maśle 200 ml (MLE) Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250 ml (MLE, SEL) Pierogi leniwe 150 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki, jabłka i brzoskwini 150 g Sos jogurtowo-owocowy 50g (MLE) Kompot z truskawek 200 ml	Grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Sos kremowy z tartą marchewką 100 ml (GLU, MLE) Cukinia got. 150 g (SEL, SO2) Ziemniaki z ziel 200 g Kompot owocowy 200 ml				Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250ml (MLE, SEL) Bitka z piersi kurczaka gotowana 100 g Cukinia gotowana 150 g (SEL, SO2) Ziemniaki z ziel 200 g Kompot owocowy 200 ml	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 250ml (MLE, SEL) Bitka z piersi kurczaka got. 100g Sos kremowy z tartą marchewką 100ml (GLU, MLE) Cukinia got. 150g (SEL, SO2) Ziemniaki z ziel 200 g Kompot owocowy b/c 200 ml	Grysikowa z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Bitka z piersi kurczaka got. 100g Sos kremowy z tartą marchewką b/ml 100ml (GLU) Surówka z marchwi, selera i jabłka 150 g (SEL, SO2) Ziemniaki z ziel 200 g Kompot owocowy 200 ml	
	Podwieczorek	Galaretki owocowa z czarną porzeczką 200 g Biszkopt 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Galaretki owocowa z czarną porzeczką 200 g				Galaretki owocowa z czarną porzeczką b/c 200 g	Galaretki owocowa z czarną porzeczką b/c 200 g Biszkopt 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Galaretki owocowa z czarną porzeczką 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 40g (SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, GOR) Miód 25 g Roszponka 20 g Kakao got. na mleku 200ml (SOJ, MLE)	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa - diety 100 g (JAJ) Miód 25 g Roszponka 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa – diety 100g (JAJ) Miód 25 g Roszponka 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa – diety 100g (JAJ) Miód 25 g Roszponka 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Kakao gotowane na mleku b/c 200 ml (SOJ, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 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) Sałatka jarzynowa – diety 100 g (JAJ) Miód 25 g Roszponka 20 g Herbata z cukrem 200 ml	Szynka wieprzowa z liściem 20 g (GLU, SOJ) Ser biały – plaster 20 g (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła sliwkowe 30 g Papryka świeża 20 g Sałata mix 8 g	
Posiłek nocny	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Cykorja 10 g Herbata z cukrem 200 ml	Herbatniki bebe 16g 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 30g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Jabłko 1 szt Masło 10 g (MLE)			
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 317,2 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 323 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 1 157 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 84,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 912,2 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sól [g] 4,2 Sód [mg] 875,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 60,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 772,8 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 875,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 61,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 284 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 004,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 73	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 280,7 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 164,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 2,5 Sód [mg] 596 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 42,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 322,8 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 258,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 098,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 40,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 756,5 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Sól [g] 4,1 Sód [mg] 797,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 70,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 550 Białko ogółem [g] 28,7 Tłuszcz [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 2,6 Sód [mg] 538,8 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 suma cukrów prostych [g] 19,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 12 do dnia 2024- 11- 21 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwooprzyw. węgl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet		
2024-11-20 środa	Śniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser biały - plaster 40 g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Ser biały - plaster 40g (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 50 g (RYB) Szynka hetmańska 20 g (GLU, SOJ) Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz 100 g (RYB) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Pomidor b/skóry 60 g Herbata ziołowa 200 ml	Szynka złocista 20 g (SOJ, MLE, SEL) Serek trójkąt 1 szt (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Miód 25 g Ogórek świeży 20 g	
	2. śniadanie				Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indykiem 30 g (SOJ) Cykorcia 10 g Herbata z cukrem 200 ml					
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 250 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Salatka szwedzka 100 g (GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 250 ml (MLE, SEL) Gulasz wp gotowany 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU) Kalańfior gotowany na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml			Zupa fasolowa z fasolką szparagową 250 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Salatka szwedzka 100 g (GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek b/c 200 ml	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 250 ml (SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/ml 100 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 150g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot z jabłek 200 ml			
	Podwieczorek	Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 200 g (MLE)				Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 150 g (MLE)	Ryż gotowany na mleku z mussem jabłkowym 200 g (MLE)	Ryż gotowany na wodzie z mussem jabłkowym 200g (MLE)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z got ryby i jarzyn 100 g Połędwica z kurczaka 40 g Miód sztukowy 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z got ryby i jarzyn 100 g Połędwica z kurczaka 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z got ryby i jarzyn 100 g Połędwica z kurczaka 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Pasta z got ryby i jarzyn 100 g Połędwica z kurczaka 40 g Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z got ryby i jarzyn 100 g Połędwica z kurczaka 40 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z got ryby i jarzyn 100 g Połędwica z kurczaka 40 g Buraczki gotowane plastry 40 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Połędwica ani drobiowa 40 g (SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Buraczki gotowane plastry 50 g Herbata owocowa 200 ml	Połędwica miodowa drobiowa 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Serek Haga 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Rzodkiewka czerwona 20 g Pomidor b/s 20 g	
	Posiłek nocny	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			Chleb pszenny 30g (GLU,SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka staropolska 30g (SOJ) Pomidor b/skóry 30 g Herbata owocowa 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkówka 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor b/skóry 30 g Herbata owocowa b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 430,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 224,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 65,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 093,5 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 985,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 61,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 985,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 4,4 Sód [mg] 997,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 61,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 486,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 229,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 58,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 580,1 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 214 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 4,5 Sód [mg] 1 372,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 45	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 415,2 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Sól [g] 9,8 Sód [mg] 2 544,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 29,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 845,9 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Sól [g] 4 Sód [mg] 813,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 50,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 710,1 Białko ogółem [g] 32,2 Tłuszcz [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 3 Sód [mg] 718,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 19,2		

Jadłospisy za okres od dnia 2024- 11- 12 do dnia 2024- 11- 21 12_K_WSD

	WSD Ogólna	WSD Łatwostrawna	WSD Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	WSD Łatwostrawna bogatobiałkowa	WSD Ubogoenergetyczna	WSD Cukrzycowa/ Z ogr. łatwoprzyw. wegl.	WSD Bezmleczna/bezlaktozowa	WSD Dodatek dla diet	
2024-11-21 czwartek	Sniadanie	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g (GLU, SOJ) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony – wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 60 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) Schab pieczony - wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak Baby 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) Schab pieczony – wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak Baby 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) Schab pieczony – wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak Baby 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony – wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt (MLE) Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schab pieczony – wędlina 40 g (GLU, SOJ, SEL) Serek wiejski 1 szt (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Ogórek świeży 60 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	Chleb pszenny 40 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Dżem szt - 25g 1 szt Szpinak Baby 10 g Herbata ziołowa 200 ml Ser żółty b/ laktozy 30 g (MLE)	Schab pieczony - wędlina 20 g (GLU, SOJ, SEL) Serek Hąga 1 szt 1 szt (MLE) Płatki kukurydziane (suche) 20 g Mleko 150 ml (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Mix sałat 10 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml
	2. śniadanie			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/s 40 g Jabłko 70 g Herbata malinowa 200 ml		Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor b/s 40 g Jabłko 70 g Herbata b/c 200 ml			
	Obiad	Zupa neopolitańska zabieleną śmietaną 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g b/k b/s Sos własny 100 ml (GLU) Ryż gotowany na sypko 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g b/k b/s Sos śmietanowy 100 ml (GLU) Ryż gotowany na sypko 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml		Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g b/k b/s Ryż gotowany na sypko 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g b/k b/s Udło pieczone 100 g b/k b/s Ryż gotowany na sypko 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Woda z cytryną 200 ml	Zupa solferino z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, MLE) Udło gotowane na parze 100 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany na sypko 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU) Woda z cytryną 200 ml		
	Podwieczerek	Gruszka w sosie waniliowym 200 g (MLE)			Gruszka w sosie waniliowym b/c 150 g (MLE)	Gruszka w sosie waniliowym b/c 200 g (MLE)	Gruszka gotowana 130 g Jogurt owocowy 150g b/laktozy 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z kiełbasą na ciepło 150 g (GLU) Ser żółty 40 g (MLE) Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Sałata masłowa 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Sałata masłowa 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Sałata masłowa 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Masło 20 g (MLE) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Bawarka na mleku z cukrem 200 ml (MLE) Sałata masłowa 20 g	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 20 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Sałata masłowa 20 g	Chleb graham 80 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Leczo warzywne z kiełbasą na ciepło 150 g (GLU) Ser żółty 40 g Bawarka na mleku b/cukru 200 ml (MLE) Sałata masłowa 20 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, SOJ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Leczo warzywne z kiełbasą na ciepło 150 g (GLU) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ) Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 200 ml	Półdewica z kurcząt 20g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Serek Tartare 1 szt (MLE) Płatki czekoladowe (suche) 20 g (GLU, SOJ) Mleko 150 ml (MLE) Powidła śliwkowe 30 g Papryka świeża 20 g Cykorja 10 g Herbata owocowa 200 ml
	Posiłek nocny	Tubka – mus owocowy 1 szt			Chleb pszenny 30 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Szpinak baby 10 g Herbata ziołowa 200 ml	Tubka – mus owocowy 1 szt	Chleb graham 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Szpinak Baby 10 g Herbata z cytryną b/c 200 ml	Tubka – mus owocowy 1 szt	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 591,3 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 2 294 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 67,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 391,2 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 145,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 64,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 241,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 144 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 63,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 818 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 368 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 417,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 61,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 481,5 Białko ogółem [g] 65,6 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 197,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sól [g] 3,5 Sód [mg] 931,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 54,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 552,1 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,8 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 2 379,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 62,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 009,8 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 46,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 644,1 Białko ogółem [g] 29,6 Tłuszcz [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 2,8 Sód [mg] 720,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 34,6	

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,