

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 01.04.2024 do dnia 07.04.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

	Podstawowa	Łatowstrawna	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP2	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP1	
01.04.2024 poniedziałek	Śniadanie	schab pieczony 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL</u>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g papryka świeża 50 g chleb wieloziarnisty 100 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB.</u>) masło 15 g Herbata 250 ml	Pierś z indyka wędlina 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Baton pszenny (Ł) 95 g (<u>GLU</u>) masło 15 g Herbata 250 ml	Pierś z indyka wędlina 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham (C) 100 g (<u>GLU</u>)	kurczak gotowany 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham (C) 100 g (<u>GLU</u>)
		II ŚN		Pasta z łososia II Ś 25 g (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: SOJ, SEL, SEZ</u>) Ogórek kiszony 20 g Chleb graham (C) 25 g (<u>GLU</u>) Margaryna roślinna 10 g	
01.04.2024 poniedziałek	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</u>) Medalion drobiowy obsmażany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Buraczki zasmażane 200 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>) Sos jogurtowy 35 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Buraczki zasmażane 200 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>) Sos jogurtowy 35 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 300 g Buraczki zasmażane 200 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
		PD		Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE</u>)	
01.04.2024 poniedziałek	Kolacja	sałatka jarzynowa 140 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK</u>) Ogórek konserwowy 50 g (<u>GOR</u>) Pomidor 50 g chleb wieloziarnisty 100 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB</u>) masło 15 g Herbata 250 ml	Serek łąciaty naturalny 135 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Baton pszenny (Ł) 95 g (<u>GLU</u>) masło 15 g Herbata 250 ml	Serek łąciaty naturalny 135 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g chleb wieloziarnisty 100 g (<u>GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB</u>) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml	
		PN	jabłko 1 szt		
		Wart.energ.: 1970.30 kcal; Białko ogółem: 69.30 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 269.18 g; suma cukrów prostych: 40.08 g; Sól: 7.62 g; Błonnik pokarmowy: 14.27 g;	Wart.energ.: 1995.97 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 254.86 g; suma cukrów prostych: 42.72 g; Sól: 9.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g;	Wart.energ.: 2301.65 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 95.68 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 271.96 g; suma cukrów prostych: 33.22 g; Sól: 9.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g;	Wart.energ.: 2044.60 kcal; Białko ogółem: 80.59 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 247.74 g; suma cukrów prostych: 28.94 g; Sól: 8.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.42 g;

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 01.04.2024 do dnia 07.04.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

	Podstawowa	Łatowstrawna	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP2	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP1	
02.04.2024 wtorek	Śniadanie	Zupa mleczna Płatki owsiane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g masło 15 g Herbata 250 ml Chleb pszenno-żytni (P) 100 g (<u>GLU.</u>)	Zupa mleczna Płatki owsiane na mleku 350 g (<u>GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g masło 15 g Baton pszenny (Ł) 95 g (<u>GLU.</u>) Herbata 250 ml	jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb graham (C) 100 g (<u>GLU.</u>) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml	
		II ŚN		Serek łaciaty naturalny II Ś 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 25 g Chleb graham (C) 25 g (<u>GLU.</u>) Margaryna roślinna 10 g	
02.04.2024 wtorek	Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej (P), (Ł) 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) Fasola po bretońsku (P) 250 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ.</u>) Chleb pszenno-żytni (P) 100 g (<u>GLU.</u>) Kompot owocowy 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej (P), (Ł) 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) Klopsik drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy (P), (Ł) 25 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU.</u>) Bukiet warzyw z wody 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej (P), (Ł) 400 ml (<u>GLU, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) Klopsik drobiowy gotowany 100 g (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) Sos pomidorowy (P), (Ł) 25 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) makaron pełnoziarnisty 90 g (<u>GLU.</u>) Bukiet warzyw z wody 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
		PD		jabłko 1 szt	
02.04.2024 wtorek	Kolacja	Serek kanapkowy 150 g (<u>MLE.</u>) rzodkiewka 40 g papryka świeża 50 g Chleb pszenno-żytni (P) 100 g (<u>GLU.</u>) masło 15 g Herbata 250 ml	Pasta z wędliny (Ł) 70 g (<u>SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Baton pszenny (Ł) 95 g (<u>GLU.</u>) masło 15 g Herbata 250 ml	Pasta z wędliny (Ł) 70 g (<u>SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g Chleb graham (C) 100 g (<u>GLU.</u>) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml	
		PN	Mus owocowy jabłkowy 100 g	Mus owocowy banan,jabko,mango 100 g	Mus owocowy jabłkowy 100 g
		Wart.energ.: 2264.07 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 279.44 g; suma cukrów prostych: 37.81 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.77 g;	Wart.energ.: 2205.91 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw.tł.nas.ogółem: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g; suma cukrów prostych: 40.88 g; Sól: 13.81 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g;	Wart.energ.: 2141.04 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 73.32 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 285.23 g; suma cukrów prostych: 24.17 g; Sól: 11.24 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g;	Wart.energ.: 1926.84 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 257.79 g; suma cukrów prostych: 12.71 g; Sól: 10.92 g; Błonnik pokarmowy: 33.55 g;

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 01.04.2024 do dnia 07.04.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

		Podstawowa	Łatowstrawna	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP2	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP1
03.04.2024 środa	Śniadanie	Zupa mleczna Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,) ser topiony 50 g (MLE,) Ogórek zielony 100 g Chleb pszenno-żytni (P) 100 g (GLU,) masło 15 g Herbata 250 ml	Zupa mleczna Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,) Polędwica drobiowa 40 g (SOJ, GOR, SO2,) Pomidor 100 g Baton pszenny (Ł) 95 g (GLU,) masło 15 g Herbata 250 ml	Polędwica drobiowa 40 g (SOJ, GOR, SO2,) Pomidor 100 g Chleb graham (C) 100 g (GLU,) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN			Pasta z jaj ze szczypiorkiem (P) II Ś 25 g (JAJ, GOR,) rzodkiewka 20 g Chleb graham (C) 25 g (GLU,) Margaryna roślinna 10 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Kluski śląskie z okrasą (P) 400 g (GLU, JAJ,) Surówka z kapusty pekińskiej (P) 200 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Gulasz z mięsa drobiowego z warzywami (P), (Ł) 100 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ziemniaki gotowane 300 g Sałata lodowa z sosem winegret (P), (Ł) 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,) Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Gulasz z mięsa drobiowego z warzywami (P), (Ł) 100 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Ziemniaki gotowane 300 g Sałata lodowa z sosem winegret (P), (Ł) 150 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR,) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	PD			sok wielowarzywny 300 ml (SEL,)	
	Kolacja	Indyk w galarecie 80 g (SOJ, SEL, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb pszenno-żytni (P) 100 g (GLU,) masło 15 g Herbata 250 ml	Serek kanapkowy 150 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Baton pszenny (Ł) 95 g (GLU,) masło 15 g Herbata 250 ml	Serek kanapkowy 150 g (MLE,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Chleb graham (C) 100 g (GLU,) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml	Serek kanapkowy 150 g (MLE,) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g jabłko 1 szt Chleb graham (C) 100 g (GLU,) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml
	PZ	Kefir 150 g (MLE,)	Kefir 1 Por (MLE,)	Kefir 150 g (MLE,)	
	Wart.energ.: 2206.81 kcal; Białko ogółem: 69.45 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw.tł.nas.ogółem: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 308.47 g; suma cukrów prostych: 48.47 g; Sól: 8.88 g; Błonnik pokarmowy: 19.66 g;	Wart.energ.: 2005.42 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; suma cukrów prostych: 43.78 g; Sól: 15.19 g; Błonnik pokarmowy: 14.60 g;	Wart.energ.: 2039.34 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 234.66 g; suma cukrów prostych: 26.70 g; Sól: 13.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.17 g;	Wart.energ.: 1898.36 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw.tł.nas.ogółem: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 233.06 g; suma cukrów prostych: 33.13 g; Sól: 12.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.42 g;	

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 01.04.2024 do dnia 07.04.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

		Podstawowa	Łatowstrawna	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP2	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP1	
04.04.2024 czwartek	Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Parówka drobiowa 1 szt (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Ser plastry 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Chleb pszenno-żytni (P) 100 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g Herbata 250 ml	Zupa mleczna z zacierką 350 g (<u>GLU, MLE, _</u>) Parówka drobiowa 1 szt (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Baton pszenny (Ł) 95 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g Herbata 250 ml	Parówka drobiowa 1 szt (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Chleb graham (C) 100 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml	parówka 60 g (<u>MLE, _</u>) Serek kanapkowy almette 30 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Chleb graham (C) 100 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN			Poledwica drobiowa 25 g (<u>SOJ, GOR, SO2, _</u>) Papryka konserwowa 20 g Chleb graham (C) 25 g (<u>GLU, _</u>) Margaryna roślinna 10 g		
	Obiad	Zupa kartoflanka z grysikiem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Spaghetti w sosie bolońskim (P) 300 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) <u>może zawierać: GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa kartoflanka z grysikiem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Zapiekanka z ryżem i mięsem (P) 350 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Sos pomidorowy (P), (Ł) 25 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) Kompot owocowy 250 ml	Zupa kartoflanka z grysikiem 400 ml (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Zapiekanka z ryżem i mięsem (C) 350 g (<u>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, _</u>) <u>może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ, _</u>) Kompot owocowy bez cukru 250 ml		
	PD			Kiwi 1 szt		
	Kolacja	pasztet zapiekany 80 g (<u>MLE, _</u>) Ogórek kiszony 50 g papryka świeża 50 g Chleb pszenno-żytni (P) 100 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g Herbata 250 ml	Pasta z jaj z koperkiem (Ł) 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Baton pszenny (Ł) 95 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g Herbata 250 ml	Pasta z jaj z koperkiem (Ł) 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb graham (C) 100 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml		
	PN	Deser mleczny belriso 1 szt (<u>JAJ, MLE, _</u>)		Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE, _</u>)		
	Wart.energ.: 2498.53 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 95.75 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; suma cukrów prostych: 36.99 g; Sól: 9.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.03 g;	Wart.energ.: 2543.03 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 99.18 g; Kw.tł.nas.ogółem: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; suma cukrów prostych: 42.63 g; Sól: 9.52 g; Błonnik pokarmowy: 17.94 g;	Wart.energ.: 2151.45 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw.tł.nas.ogółem: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 260.77 g; suma cukrów prostych: 22.44 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.31 g;	Wart.energ.: 1942.56 kcal; Białko ogółem: 81.05 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 240.95 g; suma cukrów prostych: 19.17 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g;		

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 01.04.2024 do dnia 07.04.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

		Podstawowa	Łatowstrawna	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP2	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP1
05.04.2024 piątek	Śniadanie	Zupa mleczna Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ.) ser żółty 40 g (MLE, .) Rukola 10 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni (P) 100 g (GLU, .) masło 15 g Herbata 250 ml	Zupa mleczna Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ.) ser biały 60 g (MLE, .) Pomidor 80 g Rukola 10 g Baton pszenny (Ł) 95 g (GLU, .) masło 15 g Herbata 250 ml	ser biały 60 g (MLE, .) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb graham (C) 100 g (GLU, .) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN			tuńczyk w oleju 25 g (RYB, .) Ogórek konserwowy 20 g (GOR, .) Chleb graham (C) 25 g (GLU, .) Margaryna roślinna 10 g	
	Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ.) Łazanki wegetariańskie (P) 350 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ.) jajko sadzone 1 szt (JAJ, .) Jarzynka po grecku (P) 100 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, .) Ziemniaki gotowane 300 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ.) jajko sadzone 1 szt (JAJ, .) Jarzynka po grecku (P) 100 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, .) Ziemniaki gotowane 300 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	PD			Kefir 150 g (MLE, .)	
	Kolacja	Pasta z łososia 130 g (GLU, JAJ, MLE, GOR, może zawierać: SOJ, SEL, SEZ.) rzodkiewka 40 g Sałata lodowa 20 g Chleb pszenno-żytni (P) 100 g (GLU, .) masło 15 g Herbata 250 ml	Pasta z ryby dorsz (P), (Ł) 80 g (SEL, .) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Baton pszenny (Ł) 95 g (GLU, .) masło 15 g Herbata 250 ml	Pasta z ryby dorsz (P), (Ł) 80 g (SEL, .) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb graham (C) 100 g (GLU, .) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml	
	PN	Banan 153 g		jabłko 1 szt	
	Wart.energ.: 2144.34 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw.tł.nas.ogółem: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 276.86 g; suma cukrów prostych: 53.66 g; Sól: 10.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.78 g;	Wart.energ.: 2162.94 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 87.15 g; Kw.tł.nas.ogółem: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g; suma cukrów prostych: 56.38 g; Sól: 13.15 g; Błonnik pokarmowy: 22.56 g;	Wart.energ.: 2132.50 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw.tł.nas.ogółem: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 252.12 g; suma cukrów prostych: 35.02 g; Sól: 10.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g;	Wart.energ.: 1926.12 kcal; Białko ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw.tł.nas.ogółem: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 233.06 g; suma cukrów prostych: 28.22 g; Sól: 10.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.35 g;	

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 01.04.2024 do dnia 07.04.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

		Podstawowa	Łatowstrawna	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP2	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP1
06.04.2024 sobota	Śniadanie	Zupa mleczna Płatki jaglane na mleku 350 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.) Paszтет drobiowy 50 g (SEL) papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Chleb pszenno-żytni (P) 100 g (GLU) masło 15 g Herbata 250 ml	Zupa mleczna Płatki jaglane na mleku 350 g (GLU, MLE, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Baton pszenney (Ł) 95 g (GLU) masło 15 g Herbata 250 ml	jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Chleb graham (C) 100 g (GLU) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN			Ser plastry 1 szt (MLE) Ogórek zielony 20 g Chleb graham (C) 25 g (GLU) Margaryna roślinna 10 g	
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR.) Klopsik obsmażany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Sos pomidorowy (P), (Ł) 25 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.) kasza jęczmienna 75 g (GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.) Ogórek konserwowy 100 g (GOR) Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR.) Pieczeń rzymska (Ł) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Sos pomidorowy (P), (Ł) 25 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.) kasza jęczmienna 75 g (GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, GOR.) Pieczeń rzymska (Ł) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Sos pomidorowy (P), (Ł) 25 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.) kasza jęczmienna 75 g (GLU, może zawierać: SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.) Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	PD			jabłko 1 szt	
	Kolacja	Galaretka drobiowa 150 g (SEL) Pomidor 100 g Chleb pszenno-żytni (P) 100 g (GLU) masło 15 g Herbata 250 ml	Galaretka drobiowa 150 g (SEL) Pomidor 100 g Baton pszenney (Ł) 95 g (GLU) masło 15 g Herbata 250 ml	Galaretka drobiowa 150 g (SEL) Pomidor 100 g Chleb graham (C) 100 g (GLU) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml	Galaretka drobiowa 150 g (SEL) Pomidor 100 g grejpfrut 1 szt Chleb graham (C) 100 g (GLU) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml
	PN	Jogurt owocowy 150 ml (MLE)		Jogurt naturalny 150 g (MLE)	
		Wart.energ.: 2141.95 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw.ł.nas.ogółem: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; suma cukrów prostych: 40.53 g; Sól: 10.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g;	Wart.energ.: 2132.03 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw.ł.nas.ogółem: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 275.64 g; suma cukrów prostych: 39.32 g; Sól: 12.03 g; Błonnik pokarmowy: 18.52 g;	Wart.energ.: 2076.40 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kw.ł.nas.ogółem: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 255.94 g; suma cukrów prostych: 27.02 g; Sól: 9.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.05 g;	Wart.energ.: 1967.82 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw.ł.nas.ogółem: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 250.34 g; suma cukrów prostych: 32.65 g; Sól: 9.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.25 g;

Jadłospisy z 14. tygodnia, tj. od dnia 01.04.2024 do dnia 07.04.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

		Podstawowa	Łatowstrawna	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP2	Ł. z ogr. łat przysw. węgl. TYP1
07.04.2024 niedziela	Śniadanie	rolada z kurczaka 50 g (GLU, SOJ, SEL, _) Serek kanapkowy almette 30 g (MLE, _) Sałata lodowa 20 g ćwikła z chrzanem 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR, _) chleb wieloziarnisty 100 g (GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB, _) masło 15 g Herbata 250 ml	Pierś z indyka wędlina 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (MLE, _) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Baton pszenny (Ł) 95 g (GLU, _) masło 15 g Herbata 250 ml	Pierś z indyka wędlina 50 g Serek kanapkowy almette 30 g (MLE, _) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml Chleb graham (C) 100 g (GLU, _)	
	II ŚN			Kefir 150 g (MLE, _) Chleb graham (C) 25 g (GLU, _) Margaryna roślinna 10 g	
	Obiad	Zupa ryżowa z zieleciną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _) Filet z kurczaka opiekany (P) 120 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, S02, _) Ziemniaki gotowane 300 g sałata lodowa ze śmietaną 150 g (GLU, MLE, _) Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżowa z zieleciną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _) Medalion drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _) sos koperkowy 35 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _) Brokuł z wody (P), (Ł) 120 g Ziemniaki gotowane 300 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżowa z zieleciną 400 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _) Medalion drobiowy gotowany 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _) sos koperkowy 35 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, może zawierać: GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ, _) Ziemniaki gotowane 300 g Brokuł z wody (P), (Ł) 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
	PD			Kisiel bez cukru 150 g	
	Kolacja	sałatka jarzynowa 140 g (JAJ, może zawierać: GLU, RYB, SOJ, MLE, SEL, GOR, MCK, _) Pomidor 50 g jabłko 1 szt chleb wieloziarnisty 100 g (GLU, SOJ, SEZ, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, ORZ, GOR, ŁUB, _) masło 15 g Herbata 250 ml	Serek łaciaty naturalny 135 g (MLE, _) Pomidor 50 g jabłko 1 szt Baton pszenny (Ł) 95 g (GLU, _) masło 15 g Herbata 250 ml	Serek łaciaty naturalny 135 g (MLE, _) Pomidor 50 g jabłko 1 szt Chleb graham (C) 100 g (GLU, _) masło 15 g Herbata bez cukru 250 ml	
	PN	sok wielowarzywny 300 ml (SEL, _)			
		Wart.energ.: 1996.96 kcal; Białko ogółem: 71.49 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 250.60 g; suma cukrów prostych: 34.34 g; Sól: 8.42 g; Błonnik pokarmowy: 11.95 g;	Wart.energ.: 1958.14 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw.tł.nas.ogółem: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 253.14 g; suma cukrów prostych: 39.43 g; Sól: 13.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.96 g;	Wart.energ.: 2147.17 kcal; Białko ogółem: 80.70 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw.tł.nas.ogółem: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 267.14 g; suma cukrów prostych: 32.18 g; Sól: 14.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g;	Wart.energ.: 1974.27 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kw.tł.nas.ogółem: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 246.55 g; suma cukrów prostych: 25.95 g; Sól: 14.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart.energ. - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,

suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,

Sól - Sól,