

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-27 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	7
		Śniadanie	Obiad	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	4 DDP Rypin	Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Cytryna 10 g Miód wielokwiatowy 30 ml Herbata (cukier 10g) 300 ml Serek Bieluch naturalny 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron pszenny świderki 200 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg 70 g ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 1,5% tł. 25 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko (150g) 1 szt Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,5 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 350,4 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
2024-11-19 wtorek	4 DDP Rypin	Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Parówkowa 1 szt ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata (liść) 10 g Cytryna 10 g Miód wielokwiatowy 30 ml Herbata (cukier 10g) 300 ml Jabłko (150g) 1 szt	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany (mięso 70g, sos 100g) 170 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 80 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,9 Białko ogółem [g] 61 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 288,3 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
2024-11-20 środa	4 DDP Rypin	Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indyka 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Cytryna 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml Jogurt owocowy 150 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Kotlet schabowy wp. smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,2 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 315 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
2024-11-21 czwartek	4 DDP Rypin	Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Serek Almette 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Roszponka z sosem vinegret 15 g Cytryna 10 g Miód wielokwiatowy 30 ml Herbata (cukier 10g) 300 ml Banan (120g) 1 szt	Kalafiorowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka Coleslaw 130 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,4 Białko ogółem [g] 62,6 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 332,9 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2024-11-22 piątek	4 DDP Rypin	Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata (liść) 10 g Ogórek świeży 40 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Cytryna 10 g Herbata (cukier 10g) 300 ml Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z dorsza gotowany na parze 90 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 801,2 Białko ogółem [g] 59,1 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2024-11-25 poniedziałek	4 DDP Rypin	Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata (liść) 10 g Papryka 40 g Cytryna 10 g Miód wielokwiatowy 30 ml Herbata (cukier 10g) 250 ml Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Ryzanka 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kapusta gotowana z mięsem wieprzowym 150 g Makaron pszenny świderki 200 g ( <b>GLU</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,1 Białko ogółem [g] 63,7 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 308 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
2024-11-26 wtorek	4 DDP Rypin	Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 82% tł. 20 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń myśliwska 60 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 40 g Salata (liść) 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml Cytryna 10 g Miód wielokwiatowy 30 ml Jabłko (150g) 1 szt	Solferino 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,8 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 317,6 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

2024-11-27 środa	4 DDP Rypin	Płatki żytnie na mleku 350 g ( <i>GLU, MLE</i> ) Pieczywo pszenne 150 g ( <i>GLU</i> ) Pieczywo razowe 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 82% tł. 20 g ( <i>MLE</i> ) Wędlina śniadaniowa drobiowa 30 g Ser topiony 50 g ( <i>MLE</i> ) Papryka 50 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Cytryna 10 g Herbata (cukier 10g) 250 ml Sok owocowo-warzywny 200 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (mięso 80g, sos 100g) 180 g ( <i>GLU, SEL</i> ) Ryż biały 200 g Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,6</b> <b>Białko ogółem [g] 71,6</b> <b>Tłuszcz [g] 61,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79,5</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b>
------------------	-------------	---	---	--

**Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,