

Jadłospisy w dniu 2023-12-27 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	ogólna	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kopytka 250 g Kapusta zasmażana 200 g Pomarańcza 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g szynka z beczki 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 523,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 398 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	lekkostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g Pomarańcza 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g szynka z beczki 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 530,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 388,5 suma cukrów prostych [g] 97,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	bezsolna	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g Pomarańcza 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g szynka z beczki 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 530,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 388,5 suma cukrów prostych [g] 97,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	beztłuszczowa	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g Pomarańcza 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g szynka z beczki 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 490,2 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 388,5 suma cukrów prostych [g] 97,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8

Jadłospisy w dniu 2023-12-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-27 środa

kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por	Papka- bulion z mięsem 450 Por	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por	Papka- kasza manna/ ml 400 Por	Papka- ryż/ ml 450 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 763,6 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 173,1 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,2
plynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml	Zupa jarzynowa płynna 250 ml	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
wątrobowa	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g Pomarańcza 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g szynka z beczki 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g salata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 388,5 suma cukrów prostych [g] 97,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8

Jadłospisy w dniu 2023-12-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-27 środa

bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g szynka z beczki 15 g pomidor (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 286,4 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 407,7 suma cukrów prostych [g] 128,4 Sól [g] 166,2 Błonnik pokarmowy [g] 66,4
cukrzycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g Pomarańcza 200 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g pomidor (f) 10 g szynka z beczki 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g kielbasa krakowska 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 187,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
wrzodowa	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g Pomarańcza 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g szynka z beczki 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 530,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 388,5 suma cukrów prostych [g] 97,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
wysokobiałkowa	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g Pomarańcza 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g szynka z beczki 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 530,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 388,5 suma cukrów prostych [g] 97,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8

Jadłospisy w dniu 2023-12-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-27 środa	dziecięca	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g Pomarańcza 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g szynka z beczki 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 530,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 388,5 suma cukrów prostych [g] 97,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	dziecięca og.	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g filet wędzony z ind. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kopytka 250 g Kapusta zasmażana 200 g Pomarańcza 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g szynka z beczki 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 523,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 398 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4