

Jadłospisy w dniu 2023-12-28 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-28 czwartek	ogólna	Zestaw kakao ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt naturalny mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz węgierski 120 g Brokuł z wody 120 g Kasza gryczana na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 322,5 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 308,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	lekkostrawna	Zestaw kakao dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt naturalny mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 345,6 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	bezsolna	Zestaw kakao dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt naturalny mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 345,6 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	beztłuszczowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt naturalny mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 180,9 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 345,4 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

Jadłospisy w dniu 2023-12-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-28 czwartek

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	Zestaw kakao dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt naturalny mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,6 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 335 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

Jadłospisy w dniu 2023-12-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-28 czwartek

bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ryżanka 450 ml Udka gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 388,7 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 281,6 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
cukrzycowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt naturalny mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jaja 50 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g ogórek kiszony(f) 50 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 395,9 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 343,9 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
wizodowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt naturalny mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 245,6 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 335 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
wysokobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt naturalny mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jaja 50 g		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 345,6 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

Jadłospisy w dniu 2023-12-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-28 czwartek	dziecięca	Zestaw kakao dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt naturalny mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jaja 50 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 345,6 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	dziecięca og.	Zestaw kakao ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g jogurt naturalny mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz węgierski 120 g Brokuł z wody 120 g Kasza gryczana na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g jaja 50 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 322,5 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 308,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1