

Jadłospisy w dniu 2023-12-29 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|--------------|---|--|---|-------------------------------|---|---------------|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posilek nocny | SUMA |
| 2023-12-29 piątek | ogólna | Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por mielonka tyrolska 60 g rukola(f) 10 g | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g | Zupa krupnik 450 ml Makaron Carbonare 300 Por Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 200 g banan 200 g | Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok z buraka 330 ml papryka czerwona (f) 100 g | | Wartość energetyczna[kcal] 2 825,4 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 424,8 suma cukrów prostych [g] 126,5 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 |
| | lekkostrawna | Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g | Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 200 g banan 200 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok z buraka 330 ml | | Wartość energetyczna[kcal] 3 107,3 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 472,2 suma cukrów prostych [g] 150,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 |
| | bezsolna | Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g | Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 200 g banan 200 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok z buraka 330 ml | | Wartość energetyczna[kcal] 3 107,3 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 472,2 suma cukrów prostych [g] 150,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 |

Jadłospisy w dniu 2023-12-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-29 piątek

| | | | | | | |
|--------------|--|--|---|--------------------------------|--|---|
| beztuszczowa | Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g | bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g | Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 200 g banan 200 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok z buraka 330 ml | Wartość energetyczna[kcal] 3 087,1 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 472,2 suma cukrów prostych [g] 150,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 |
| kleikowa | Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml | | Kleik z kaszy manny 300 ml | | Kleik z ryżu 300 ml | Wartość energetyczna[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] 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] 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 |

Jadłospisy w dniu 2023-12-29 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------|--|--|---|---|--|---|---|
| 2023-12-29 piątek | wątrobowa | Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g | Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 200 g banan 200 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok z buraka 330 ml | Wartość energetyczna[kcal] 3 107,3 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 472,2 suma cukrów prostych [g] 150,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 | |
| | bezmleczna | Zestaw herbata dieta 1 Por mielonka tyrolska 60 g rukola(f) 10 g | bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 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 | bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g połędwica sopocka 15 g | Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok z buraka 330 ml | Wartość energetyczna[kcal] 2 439,7 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 713,1 suma cukrów prostych [g] 115,1 Sól [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 94,8 | |
| | cukrzykowa | Zestaw herbata ogólna 1 Por mielonka tyrolska 60 g rukola(f) 10 g | margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g | Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 200 g banan 200 g | Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok z buraka 330 ml | margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g połędwica sopocka 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 505,8 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 397,3 suma cukrów prostych [g] 106,1 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 |
| | wizodowa | Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g | Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 200 g banan 200 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok z buraka 330 ml | Wartość energetyczna[kcal] 3 107,3 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 472,2 suma cukrów prostych [g] 150,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 | |

Jadłospisy w dniu 2023-12-29 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------|---|--|---|-------------------------------|---|---|
| 2023-12-29 piątek | wysokobiałkowa | Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g | Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 200 g banan 200 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok z buraka 330 ml | Wartość energetyczna[kcal] 3 107,3 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 472,2 suma cukrów prostych [g] 150,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 |
| | dziecięca | Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g rukola(f) 10 g | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g | Zupa krupnik 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 200 g banan 200 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok z buraka 330 ml | Wartość energetyczna[kcal] 3 107,3 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 472,2 suma cukrów prostych [g] 150,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 |
| | dziecięca og. | Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por mielonka tyrolska 60 g rukola(f) 10 g | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g | Zupa krupnik 450 ml Makaron Carbonare 300 Por Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 200 g banan 200 g | Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok z buraka 330 ml papryka czerwona (f) 100 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 825,4 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 424,8 suma cukrów prostych [g] 126,5 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 |