

## Jadłospisy w dniu 2024-01-02 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-02 wtorek	ogólna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zupa barszcz ukraiński 450 ml Makaron spaghetti z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g Kielki 1 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Twaróg z zielenią 70 g Dżem 25g 25 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 719,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,8 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8
	lekkostrawna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Salatka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzywny 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zielenią 70 g Dżem 25g 25 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 747 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 429 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,9 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3
	bezsolna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Salatka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzywny 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zielenią 70 g Dżem 25g 25 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 747 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 429 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,9 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3

## Jadłospisy w dniu 2024-01-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-01-02 wtorek	beztuszczowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Salatka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzynowy 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g Dżem 25g 25 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 706,5 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 429 suma cukrów prostych [g] 107,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	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 2024-01-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-01-02 wtorek	wątrobowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Salatka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzywny 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g Dżem 25g 25 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 747 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 429 suma cukrów prostych [g] 107,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3	
	bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g rukola(f) 10 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zupa ryżanka 450 ml Udki 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 przeclawska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Dżem 25g 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 265,4 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 387,3 suma cukrów prostych [g] 90,5 Sól [g] 122,8 Błonnik pokarmowy [g] 82,7	
	cukrzycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g Polędwica z pasieki 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Salatka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzywny 120 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g jabłko deser (f) 250 g	kielbasa krakowska 15 g chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 319 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 358,8 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	wizodowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Salatka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzywny 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g Dżem 25g 25 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 747 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 429 suma cukrów prostych [g] 107,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3	

## Jadłospisy w dniu 2024-01-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-01-02 wtorek	wysokobiałkowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Salatka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzywny 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g Dżem 25g 25 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 747 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 429 suma cukrów prostych [g] 107,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	dziecięca	Ryż na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Salatka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzywny 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g Dżem 25g 25 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 747 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 429 suma cukrów prostych [g] 107,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	dziecięca og.	Ryż na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sok wielowarzywny 1 szt	Zupa barszcz ukraiński 450 ml Makaron spaghetti z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g Kielki 1 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g Dżem 25g 25 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 719,7 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 372,8 suma cukrów prostych [g] 99,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8