

## Jadłospisy w dniu 2024-01-03 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-03 środa	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g chrzan 15 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kalafior z wody 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 kielbasa krakowska 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 467,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,5 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kalafior z wody 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 kielbasa krakowska 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 551 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,3 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kalafior z wody 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 kielbasa krakowska 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 551 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,3 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 360,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,2 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1

## Jadłospisy w dniu 2024-01-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-01-03 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	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga przeclawska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 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 kielbasa krakowska 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 349,7 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

## Jadłospisy w dniu 2024-01-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-01-03 środa

bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g pomidor (f) 15 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 kielbasa krakowska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 697,1 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 112,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 311,3 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
cukrzycowa	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g banan 150 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt naturalny mały 150 g	margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g chleb 500g 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 600,3 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 92,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 350,6 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
wrzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Sałata zielona z jogurtem 50 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 kielbasa krakowska 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 465,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 349,7 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kalafior z wody 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 kielbasa krakowska 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 551 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 359,6 suma cukrów prostych [g] 91,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

## Jadłospisy w dniu 2024-01-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-01-03 środa	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kalafior z wody 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 kielbasa krakowska 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 551 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 359,6 suma cukrów prostych [g] 91,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g chrzan 15 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa szpinakowa z ryżem 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Kalafior z wody 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 kielbasa krakowska 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 467,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 338,3 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6