

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-26 do dnia 2023-11-04 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-26 czwartek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) Szyńka przeclawska 60 g rzodkiewka (f) 50 g	jogurt naturalny 150g 1 szt śliwki 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml Gulasz węgierski 120 g Kalafor z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 160 g	pomidor (f) 10 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szyńka wędzona 15 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU) Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	lekkostrawna	Szyńka przeclawska 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g	jogurt naturalny 150g 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml Kalafor z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 160 g Gulasz mięsny 120 g	pomidor (f) 10 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szyńka wędzona 15 g bułka psz. weka 500g 25 g	Schab bez konserwantów 60 g sałata zielona (f) 50 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 348,5 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
2023-10-27 piątek	ogólna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU) Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szyńka bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba smażona panierowana 100 g (JAJ) Surówka z białej kapusty i marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Budyń 200 ml banan 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) Pasta z jaj 60 g (JAJ) ogórek kiszony(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 850,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 409,3 suma cukrów prostych [g] 151,3 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	lekkostrawna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szyńka bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Budyń 200 ml banan 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,9 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 407,3 suma cukrów prostych [g] 149,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-26 do dnia 2023-11-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-28 sobota	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) kielbasa krakowska 60 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa barszcz ukraiński 450 ml Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g (JAJ) Surówka z selera 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU) Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,2 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 388,2 suma cukrów prostych [g] 134,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,9
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa barszcz czerwony zabielały z ziemniakami 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g (JAJ) Surówka z selera 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,2 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 385,7 suma cukrów prostych [g] 129,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
2023-10-29 niedziela	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU) Schab z piecka 60 g	kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Kielki 1 g	Zupa grysikowa 450 ml Filet drobiowy z indyka po meksykańsku 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	kefir naturalny 200 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) Pasta z twarogu i makreli 70 g Sałatka z pomidora 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,7 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych [g] 97,2 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	lekkostrawna	Schab z piecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa grysikowa 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki na zimno 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g	kefir naturalny 200 g	Sałatka z pomidora 150 g Twaróg z zieloną 70 g (MLE) Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,5 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 312,5 suma cukrów prostych [g] 92,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-26 do dnia 2023-11-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-30 poniedziałek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) parówka 80 g musztarda 15 g	Budyń 200 ml	Zupa krupnik ryżowy 450 g Łazanki z kapustą i mięsem 350 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) jabłko deser (f) 250 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) kielbasa krakowska 15 g szczypiorek(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU) Szynka wędzona 60 g sałata zielona (f) 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,3 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 345,7 suma cukrów prostych [g] 111,7 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g	Budyń 200 ml	Zupa krupnik ryżowy 450 g Pierogi leniwe 250 g (JAJ, SEL) jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) kielbasa krakowska 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g sałata zielona (f) 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 379,1 suma cukrów prostych [g] 121 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
2023-10-31 wtorek	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU) Makaron na mleku 400 ml Szynka z liściem 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 15 g (SEL) polędwica sopočka 15 g sałata zielona 10 g	Zupa solferino 450 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	śliwki 100 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) Bekon z indyka 60 g ogórek świeży(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,9 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 327,8 suma cukrów prostych [g] 89,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	lekkostrawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml Szynka z liściem 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 15 g (SEL) polędwica sopočka 15 g sałata zielona 10 g	Zupa solferino 450 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Sałata zielona z jogurtem 50 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g pomidor (f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 349,9 suma cukrów prostych [g] 89 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-26 do dnia 2023-11-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-01 środa	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU) Schab bez konserwantów 60 g Sałatka z pomidora 150 g	kefir naturalny 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Udko pieczone 130 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew z groszkiem 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) pasztet dr. 80 g papryka czerwona (f) 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,2 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 103,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	lekkostrawna	Schab bez konserwantów 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kefir naturalny 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Udko gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,3 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 327,4 suma cukrów prostych [g] 103,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2023-11-02 czwartek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g (JAJ) papryka czerwona (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Kotlet mielony drobiowy 100 g (JAJ) Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	maślanka 200 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU) Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,2 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 354,7 suma cukrów prostych [g] 102,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g (JAJ)	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (JAJ) Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	maślanka 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 362,5 suma cukrów prostych [g] 95,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-26 do dnia 2023-11-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-03 piątek	ogólna	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU) powidła 30g 1 g ser twar. półtł. 50 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Połudwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (SEL) pomidor (f) 10 g Szynka hrabiego 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) Sałatka ze szpinaku 80 g (MLE) Szynka z liściem 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,9 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 342,4 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	lekkostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml ser twar. półtł. 50 g Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 25 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Połudwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (SEL) pomidor (f) 10 g Szynka hrabiego 15 g	Sałatka ze szpinaku 80 g (MLE) Szynka z liściem 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,1 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 368,6 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
2023-11-04 sobota	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) pasztet dr. 80 g ogórek kiszony(f) 100 g	maślanka 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg Kalafior z wody 150 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Połudwica z pasieki 15 g	kielbasa żywiecka 60 g papryka czerwona (f) 100 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 330,9 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	lekkostrawna	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por	maślanka 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg Kalafior z wody 150 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Połudwica z pasieki 15 g	kielbasa żywiecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,8 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

Oznaczenia alergenów:

- GLU - Zboża zawierające gluten ,
- SKR - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne,
- ORZ - Orzechy,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- ŁUB - Łubin i pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,