

## Jadłospisy w dniu 2023-10-27 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-10-27 piątek	ogólna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por ( <b>GLU</b> ) Polędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ( <b>SEL</b> ) Szynka 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 ( <b>JAJ</b> ) Surówka z białej kapusty i marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	Budyń 200 ml banan 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kiszony(f) 100 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 850,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 95 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 409,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 151,3 <b>Sól</b> [g] 9,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4
	lekkostrawna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ( <b>SEL</b> ) Szynka 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 ( <b>GLU</b> )	Budyń 200 ml banan 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 724,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 123,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 407,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 149,5 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,3
	bezsolna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ( <b>SEL</b> ) Szynka 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 ( <b>GLU</b> )	Budyń 200 ml banan 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ</b> )		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 724,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 123,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 407,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 149,5 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,3

## Jadłospisy w dniu 2023-10-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-27 piątek	beztuszczowa	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 Szynka 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] 2 555,1 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 407,1 suma cukrów prostych [g] 149,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	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 (JAJ)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (JAJ)	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 (JAJ)	Ryż/ml VIII 250ml (JAJ)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (JAJ)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (JAJ)	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 2023-10-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-27 piątek	wątrobowa	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 ( <b>SEL</b> ) Szynka bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	Budyń 200 ml banan 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Dżem 25g 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 424,2 suma cukrów prostych [g] 167,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7	
	bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ( <b>SEL</b> ) Szynka bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ryżanka 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	Kisiel 200 ml banan 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU</b> ) Dżem 25g 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,9 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 2 239,8 suma cukrów prostych [g] 1 830,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,7	
	cukrzycowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por ( <b>GLU</b> ) Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ( <b>SEL</b> ) Szynka 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 ( <b>GLU</b> )	Budyń 200 ml banan 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ</b> )	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ( <b>SEL</b> ) papryka czerwona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,8 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 334,3 suma cukrów prostych [g] 100,4 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	wizodowa	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 ( <b>SEL</b> ) Szynka bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	Budyń 200 ml banan 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Dżem 25g 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 424,2 suma cukrów prostych [g] 167,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7	

## Jadłospisy w dniu 2023-10-27 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-27 piątek	wysokobiałkowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Południca z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ( <b>SEL</b> ) Szynka 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 ( <b>GLU</b> )	Budyń 200 ml banan 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ</b> )	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
	dziecięca	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Południca z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ( <b>SEL</b> ) Szynka 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 ( <b>GLU</b> )	Budyń 200 ml banan 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ</b> )	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
	dziecięca og.	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por ( <b>GLU</b> ) Południca z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ( <b>SEL</b> ) Szynka 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 ( <b>JAJ</b> ) Surówka z białej kapusty i marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	Budyń 200 ml banan 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU</b> ) Pasta z jaj 60 g ( <b>JAJ</b> ) 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

**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,