

## Jadłospisy w dniu 2023-10-28 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-10-28 sobota	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa barszcz ukraiński 450 ml Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g Surówka z selera 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 450,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 99 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122,1 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5
	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 Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g Surówka z selera 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 248,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,1 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g Surówka z selera 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 248,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,1 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9

## Jadłospisy w dniu 2023-10-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-28 sobota	beztuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa barszcz czerwony zabielany z ziemniakami 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g Surówka z selera 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml 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[kca l] [kcal] 2 078,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 364,3 suma cukrów prostych [g] 117,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml	Wartość energetyczna[kca l] [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[kca l] [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[kca l] [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 2023-10-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-28 sobota

wątrobowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g Surówka z selera 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szywnka przeclawska 60 g jablko deser (f) 250 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 248,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 364,5 suma cukrów prostych [g] 117,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szywnka przeclawska 60 g jablko deser (f) 250 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 069,7 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 288,1 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
cukrzycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g Surówka z selera 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szywnka przeclawska 60 g jablko deser (f) 250 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 257 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 350,9 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
wizodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g Surówka z selera 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szywnka przeclawska 60 g jablko deser (f) 250 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 248,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 364,5 suma cukrów prostych [g] 117,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9

## Jadłospisy w dniu 2023-10-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-28 sobota	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g Surówka z selera 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml 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] 2 248,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 364,5 suma cukrów prostych [g] 117,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g Surówka z selera 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml 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] 2 248,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 364,5 suma cukrów prostych [g] 117,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g sałata zielona (f) 50 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa barszcz ukraiński 450 ml Pieczeń rzymska drobiowa w sosie własnym 170 g Surówka z selera 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Budyń 200 ml	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 450,4 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 367,1 suma cukrów prostych [g] 122,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5