

## Jadłospisy w dniu 2023-10-29 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-10-29 niedziela	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g	kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g 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	kefir naturalny 200 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z twarogu i makreli 70 g Salatka z pomidora 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 102,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,2 <b>Sól [g]</b> 5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8
	lekkostrawna	Schab z piecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g 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 Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g	kefir naturalny 200 g	Salatka z pomidora 150 g Twaróg z zieleniną 70 g Zestaw herbata dieta 1 Por		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 086,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 94 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,6 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4
	bezsolna	Schab z piecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g 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 Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g	kefir naturalny 200 g	Salatka z pomidora 150 g Twaróg z zieleniną 70 g Zestaw herbata dieta 1 Por		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 086,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 94 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,6 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4
	beztłuszczowa	Schab z piecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kielbasa krakowska 15 g 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 Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g	kefir naturalny 200 g	Salatka z pomidora 150 g Twaróg z zieleniną 70 g Zestaw herbata dieta 1 Por		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 916,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,5 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4

## Jadłospisy w dniu 2023-10-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-29 niedziela

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	Schab z piecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g 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 Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g	kefir naturalny 200 g	Salatka z pomidora 150 g Twaróg z zielenią 70 g 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 w dniu 2023-10-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-29 niedziela

bezmleczna	Schab z piecka 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por	kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa ryżanka 450ml 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 130g 130 g Marchew gotowana 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g połędwica sopocka 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 339,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,6 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8
cukrzycowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g	kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g 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 Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g	kefir naturalny 200 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Salatka z pomidora 150 g Twaróg z zieleniną 70 g	margaryna śniad. 5 g połędwica sopocka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 057 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,9 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4
wizodowa	Schab z piecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g 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 Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g	kefir naturalny 200 g	Salatka z pomidora 150 g Twaróg z zieleniną 70 g Zestaw herbata dieta 1 Por		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 086,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 94 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,6 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4
wysokobiałkowa	Schab z piecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g 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 Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g	kefir naturalny 200 g	Salatka z pomidora 150 g Twaróg z zieleniną 70 g Zestaw herbata dieta 1 Por		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 086,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 94 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,6 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4

## Jadłospisy w dniu 2023-10-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-29 niedziela	dziecięca	Schab z piecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g 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 Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 g	kefir naturalny 200 g	Salatka z pomidora 150 g Twaróg z zieleniną 70 g Zestaw herbata dieta 1 Por	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 086,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 94 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,6 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4
	dziecięca og.	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g	kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g 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	kefir naturalny 200 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z twarogu i makreli 70 g Salatka z pomidora 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 102,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,2 <b>Sól [g]</b> 5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8