

Jadłospisy w dniu 2023-10-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
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] 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] 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
	bezsolna	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] 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

Jadłospisy w dniu 2023-10-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-30 poniedziałek

beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g	Budyń 200 ml	Zupa krupnik ryżowy 450 g Pierogi leniwe 250 g (JAJ) jabłko deser (f) 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g sałata zielona (f) 50 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 367,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 378,9 suma cukrów prostych [g] 120,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
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 (JAJ)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (JAJ)	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 (JAJ)	Ryż/ml VIII 250ml 250 ml (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[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 2023-10-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-30 poniedziałek

wątrobowa	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[kca l] [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
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g	Kisiel 200 ml	Zupa ryżanka 450ml 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Udko gotowane 130g 130 g Marchew gotowana 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 20 g margaryna śniad. 5 g (SEL)	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g Szynka wędzona 60 g		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 180 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 280,1 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
cukrzycowa	parówka 80 g Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU)	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	Szynka wędzona 60 g sałata zielona (f) 50 g Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU)	papryka czerwona 15 g margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 393,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 343,5 suma cukrów prostych [g] 85,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
wrzodowa	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[kca l] [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

Jadłospisy w dniu 2023-10-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-30 poniedziałek	wysokobiałkowa	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] 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
	dziecięca	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] 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
	dziecięca og.	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] 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

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,