

Jadłospisy w dniu 2023-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
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) połudwica sopocka 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] 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) połudwica sopocka 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] 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
	bezsolna	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) połudwica sopocka 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] 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
	beztłuszczowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml Szynka z liściem 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g połudwica sopocka 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] 2 269,3 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 349,7 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy w dniu 2023-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-31 wtorek

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 (JAJ)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (JAJ)	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 (JAJ)	Ryż/ ml VIII 250ml 250 ml (JAJ)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (JAJ)	Zupa jarzynowa plynna 250 ml (JAJ)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (JAJ)		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	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) połudwica sopocka 15 g sałata zielona 10 g	Zupa solferino 450 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 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] 2 436,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 357,3 suma cukrów prostych [g] 89,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1

Jadłospisy w dniu 2023-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-31 wtorek	bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 15 g (SEL) połudwica sopocka 15 g sałata zielona 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 (GLU)	jabłko deser (f) 250 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 234,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 300,9 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	cukrzycowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU) Szynka z liściem 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) połudwica sopocka 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 ogólna 1 Por (GLU) Bekon z indyka 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szynka wędzona 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 183 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	wizodowa	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) połudwica sopocka 15 g sałata zielona 10 g	Zupa solferino 450 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Fiet gotowany z indyka w sosie własnym 100 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] 2 436,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 357,3 suma cukrów prostych [g] 89,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	wysokobiałkowa	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) połudwica sopocka 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] 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 w dniu 2023-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-10-31 wtorek	dziecięca	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) połędwica sopocka 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] 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
	dziecięca og.	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) połędwica sopocka 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] 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

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,