

Jadłospisy w dniu 2023-11-01 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-11-01 środa	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 60 g Salatka z pomidora 150 g	kefir naturalny 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Udko pieczone 130 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew z groszkiem 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g papryka czerwona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 475,2 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 103,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	lekkostrawna	Schab bez konserwantów 60 g Salatka z pomidora 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kefir naturalny 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 579,3 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 327,4 suma cukrów prostych [g] 103,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	bezsolna	Schab bez konserwantów 60 g Salatka z pomidora 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kefir naturalny 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 579,3 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 327,4 suma cukrów prostych [g] 103,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

Jadłospisy w dniu 2023-11-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-01 środa	beztuszczowa	Schab bez konserwantów 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kefir naturalny 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 372,1 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 327,2 suma cukrów prostych [g] 103,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	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	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por	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	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] 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 2023-11-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-01 środa	wątrobowa	Schab bez konserwantów 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kefir naturalny 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 579,3 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 327,4 suma cukrów prostych [g] 103,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6	
	bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 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 Szynka przeclawska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 523,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 381,2 suma cukrów prostych [g] 127,1 Sól [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,8	
	cukrzykowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 60 g Sałatka z pomidora 150 g	kefir naturalny 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g jabłko deser (f) 250 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 582,2 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 103,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych [g] 86 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	wizodowa	Schab bez konserwantów 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kefir naturalny 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 579,3 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 327,4 suma cukrów prostych [g] 103,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6	

Jadłospisy w dniu 2023-11-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-01 środa	wysokobiałkowa	Schab bez konserwantów 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kefir naturalny 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 579,3 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 327,4 suma cukrów prostych [g] 103,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	dziecięca	Schab bez konserwantów 60 g Sałatka z pomidora 150 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	kefir naturalny 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 579,3 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 327,4 suma cukrów prostych [g] 103,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	dziecięca og.	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 60 g Sałatka z pomidora 150 g	kefir naturalny 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Udko pieczone 130 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew z groszkiem 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g papryka czerwona (f) 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 475,2 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 103,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3