

Jadłospisy w dniu 2023-11-02 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-11-02 czwartek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g (JAJ) papryka czerwona (f) 100 g	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szyunka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Kotlet mielony drobiowy 100 g (JAJ) Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	maślanka 200 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU) Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 482,2 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 354,7 suma cukrów prostych [g] 102,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g (JAJ)	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szyunka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (JAJ) Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	maślanka 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 337,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 362,5 suma cukrów prostych [g] 95,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g (JAJ)	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szyunka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (JAJ) Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	maślanka 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 337,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 362,5 suma cukrów prostych [g] 95,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g (JAJ)	bulka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szyunka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (JAJ) Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	maślanka 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 122,5 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 350,7 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

Jadłospisy w dniu 2023-11-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-02 czwartek

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 herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szyzka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (JAJ) Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	maślanka 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 349,6 suma cukrów prostych [g] 92 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

Jadłospisy w dniu 2023-11-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-02 czwartek	bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ryżanka 450 ml Udki gotowane 130 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	Szynka kopcona. 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 271,2 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	cukrzycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g (JAJ)	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (JAJ) Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	maślanka 200 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU) Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szynka kopcona. 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,8 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 344,2 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	wizodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (JAJ) Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	maślanka 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 349,6 suma cukrów prostych [g] 92 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g (JAJ)	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (JAJ) Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	maślanka 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Połędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 362,5 suma cukrów prostych [g] 95,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

Jadłospisy w dniu 2023-11-02 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-02 czwartek	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g (JAJ)	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (JAJ) Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	maślanka 200 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 337,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 362,5 suma cukrów prostych [g] 95,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g (JAJ) papryka czerwona (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g (SEL) Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Kotlet mielony drobiowy 100 g (JAJ) Buraczki na zimno z jabłkiem 200 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	maślanka 200 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU) Polędwica z pasieki 60 g pomidor (f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 482,2 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 354,7 suma cukrów prostych [g] 102,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,9

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,