

Jadłospisy w dniu 2023-11-03 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-11-03 piątek	ogólna	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU) powidla 30g 1 g ser twar. półtł. 50 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (SEL) pomidor (f) 10 g Szynka hrabiego 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) Sałatka ze szpinaku 80 g (MLE) Szynka z liściem 60 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 384,9 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 342,4 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	lekkostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml ser twar. półtł. 50 g Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 25 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (SEL) pomidor (f) 10 g Szynka hrabiego 15 g	Sałatka ze szpinaku 80 g (MLE) Szynka z liściem 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por		Wartość energetyczna [kcal] 2 564,1 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 368,6 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	bezsolna	Kasza manna na mleku 400 ml ser twar. półtł. 50 g Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 25 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (SEL) pomidor (f) 10 g Szynka hrabiego 15 g	Sałatka ze szpinaku 80 g (MLE) Szynka z liściem 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por		Wartość energetyczna [kcal] 2 564,1 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 368,6 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	beztłuszczowa	Kasza manna na mleku 400 ml ser twar. półtł. 50 g Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 25 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (SEL) pomidor (f) 10 g Szynka hrabiego 15 g	Sałatka ze szpinaku 80 g (MLE) Szynka z liściem 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por		Wartość energetyczna [kcal] 2 564,1 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 368,6 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

Jadłospisy w dniu 2023-11-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-03 piątek	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	Kasza manna na mleku 400 ml ser twar. półtł. 50 g Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 25 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Połudwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Surówka z marchwi 120 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (SEL) pomidor (f) 10 g Szynka hrabiego 15 g	Salatka ze szpinaku 80 g (MLE) Szynka z liściem 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,9 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

Jadłospisy w dniu 2023-11-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-03 piątek	bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Dżem 25g 50 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Polędwica z pasieki 15 g	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 Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g margaryna śniad. 5 g (SEL)	Zestaw herbata dieta 1 Por Salatka ze szpinaku 80 g (MLE) Szynka z liściem 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 176 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 148,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	cukrzycowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU) ser twar. półtł. 100 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejszanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszanej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (SEL) pomidor (f) 10 g Szynka hrabiego 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) Salatka ze szpinaku 80 g (MLE) Szynka z liściem 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,3 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	wizodowa	Kasza manna na mleku 400 ml ser twar. półtł. 50 g Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 25 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejszanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z marchwi 120 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (SEL) pomidor (f) 10 g Szynka hrabiego 15 g	Salatka ze szpinaku 80 g (MLE) Szynka z liściem 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 394,9 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	wysokobiałkowa	Kasza manna na mleku 400 ml ser twar. półtł. 50 g Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 25 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejszanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszanej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (SEL) pomidor (f) 10 g Szynka hrabiego 15 g	Salatka ze szpinaku 80 g (MLE) Szynka z liściem 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 564,1 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 368,6 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

Jadłospis w dniu 2023-11-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-03 piątek	dziecięca	Kasza manna na mleku 400 ml ser twar. półtł. 50 g Zestaw kakao dieta 1 Por Dżem 25g 25 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (SEL) pomidor (f) 10 g Szynka hrabięgo 15 g	Salatka ze szpinaku 80 g (MLE) Szynka z liściem 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 564,1 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 368,6 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	dziecięca og.	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por (GLU) powidla 30g 1 g ser twar. półtł. 50 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (SEL) pomidor (f) 10 g Szynka hrabięgo 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) Salatka ze szpinaku 80 g (MLE) Szynka z liściem 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 384,9 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 342,4 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

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,