

Jadłospisy w dniu 2023-11-04 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-11-04 sobota	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) pasztet dr. 80 g ogórek kiszony(f) 100 g	maślanka 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg Kalafior z wody 150 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Połudwica z pasieki 15 g	kielbasa żywiecka 60 g papryka czerwona (f) 100 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU)		Wartość energetyczna[kcal] 2 395 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 330,9 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	lekkostrawna	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por	maślanka 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg Kalafior z wody 150 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Połudwica z pasieki 15 g	kielbasa żywiecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 426,8 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	bezsolna	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por	maślanka 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg Kalafior z wody 150 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Połudwica z pasieki 15 g	kielbasa żywiecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 426,8 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	beztłuszczowa	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por	maślanka 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg Kalafior z wody 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g Połudwica z pasieki 15 g	kielbasa żywiecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 219,5 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 340,6 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

Jadłospisy w dniu 2023-11-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-04 sobota

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	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por	maślanka 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Połudwica z pasieki 15 g	kielbasa żywiecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por salata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,5 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 345,3 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7

Jadłospisy w dniu 2023-11-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-04 sobota	bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica kopcona. 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 Polędwica z pasieki 15 g margaryna śniad. 5 g (SEL)	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g kielbasa żywiecka 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 432,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 911,5 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sól [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,1
	cukrzycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) pasztet dr. 80 g	maślanka 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg Kalafior z wody 150 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g	kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 405,3 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 322,7 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 32
	wrzodowa	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por	maślanka 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g	kielbasa żywiecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,5 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 345,3 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	wyskokobiałkowa	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por	maślanka 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg Kalafior z wody 150 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g	kielbasa żywiecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,8 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

Jadłospisy w dniu 2023-11-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-04 sobota	dziecięca	pasztet dr. 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por	maślanka 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg Kalańior z wody 150 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g	kielbasa żywiecka 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 426,8 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU) pasztet dr. 80 g ogórek kiszony(f) 100 g	maślanka 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Risotto z mięsem z sosem pomidorowym 450 kg Kalańior z wody 150 g	margaryna śniad. 5 g (SEL) bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g	kielbasa żywiecka 60 g papryka czerwona (f) 100 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 395 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 330,9 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3

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,