

Jadłospisy w dniu 2023-11-28 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-11-28 wtorek	ogólna	Platki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g papryka czerwona (f) 100 g sok pomarańczowy 330 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Kiełki 2 g Połudwica z pasieki 15 g	Zupa pejzanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Befszyk wieprzowy z cebulą 90 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g ogórek kiszony(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 800,3 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 97,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 383,3 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok pomarańczowy 330 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Połudwica z pasieki 15 g	Zupa pejzanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 450,7 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	bezsolna	Platki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok pomarańczowy 330 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Połudwica z pasieki 15 g	Zupa pejzanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 450,7 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	beztłuszczowa	Platki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok pomarańczowy 330 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g Połudwica z pasieki 15 g	Zupa pejzanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 410,2 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy w dniu 2023-11-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-28 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	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por	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	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] [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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok pomarańczowy 330 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g	Zupa pejzanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Salatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g salata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z zieleoną 70 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,7 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy w dniu 2023-11-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-28 wtorek

bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok pomarańczowy 330 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Szynka przeclawska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 453,6 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 415,9 suma cukrów prostych [g] 102,2 Sól [g] 194,6 Błonnik pokarmowy [g] 41
cukrzycowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g sok pomarańczowy 330 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g	Zupa pejzanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałatka z pomidora 150 g Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z zieleńką 70 g rukola(f) 50 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 170,6 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 330,7 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
wrzodowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok pomarańczowy 330 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g	Zupa pejzanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z zieleńką 70 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 450,7 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
wysokobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok pomarańczowy 330 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g	Zupa pejzanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z zieleńką 70 g rukola(f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 450,7 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy w dniu 2023-11-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-28 wtorek	dziecięca	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok pomarańczowy 330 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g	Zupa pejzanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Salatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka przeclawska 15 g salata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g rukola(f) 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 450,7 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	dziecięca og.	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g papryka czerwona (f) 100 g sok pomarańczowy 330 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Kielki 2 g Polędwica z pasieki 15 g	Zupa pejzanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Salata zielona z jogurtem 50 g Befszyk wieprzowy z cebulą 90 g Salatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka przeclawska 15 g salata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g ogórek kiszony(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 800,3 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 97,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 383,3 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9