

## Jadłospisy w dniu 2023-11-29 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-11-29 środa	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g ketchup jednoporcjowy 20g 20 g Sałatka ze szpinaku 80 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi z kapustą i mięsem 220 g winogron 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g Schab bez konserwantów 15 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szyńka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 540,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,8 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g Sałatka ze szpinaku 80 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g winogron 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g Schab bez konserwantów 15 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szyńka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 442,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,6 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g Sałatka ze szpinaku 80 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g winogron 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g Schab bez konserwantów 15 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szyńka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 442,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,6 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7

## Jadłospisy w dniu 2023-11-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-29 środa

beztuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g Sałatka ze szpinaku 80 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g winogron 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g Schab bez konserwantów 15 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 421,9 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 341,2 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
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 2023-11-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-29 środa

wątrobowa	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g Sałatka ze szpinaku 80 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g winogron 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g Schab bez konserwantów 15 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] 2 442,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 341,2 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g Sałatka ze szpinaku 80 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 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 pomidor (f) 10 g Schab bez konserwantów 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 562,5 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 110,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 337,7 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sól [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,1
cukrzykowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g Sałatka ze szpinaku 80 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g winogron 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g Schab bez konserwantów 15 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 375,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 312,7 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
wizodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g Sałatka ze szpinaku 80 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g winogron 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g Schab bez konserwantów 15 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] 2 442,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 341,2 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

## Jadłospis w dniu 2023-11-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-29 środa	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g Sałatka ze szpinaku 80 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g winogron 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g Schab bez konserwantów 15 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 442,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 341,2 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g Sałatka ze szpinaku 80 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron z serem 300 g winogron 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g Schab bez konserwantów 15 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 442,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 341,2 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g ketchup jednoporcjowy 20g 20 g Sałatka ze szpinaku 80 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa krupnik ryżowy 450 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pierogi z kapustą i mięsem 220 g winogron 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pomidor (f) 10 g Schab bez konserwantów 15 g	pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka wędzona 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 540,1 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 349,5 suma cukrów prostych [g] 94,8 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 30