

## Jadłospisy w dniu 2023-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-11-30 czwartek	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Gruszka (f) 150 g serek wiejski 200 g Szynka z liściem 40 g	Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Buraczki na zimno z chrzanem 1 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Baton zbożowy 40g 40 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por ogórek świeży(f) 100 g Bekon z indyka 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 348,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,4 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4
	lekkostrawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g serek wiejski 200 g Szynka z liściem 40 g	Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Baton zbożowy 40g 40 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g Bekon z indyka 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 449,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 115 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,9 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5
	bezsolna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g serek wiejski 200 g Szynka z liściem 40 g	Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Baton zbożowy 40g 40 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g Bekon z indyka 60 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 449,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 115 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,9 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5

## Jadłospisy w dniu 2023-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-30 czwartek

beztuszczowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g serek wiejski 200 g Szyńka z liściem 40 g	Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Baton zbożowy 40g 40 g	Zestaw herbata dieta 1 Por salata zielona (f) 50 g Bekon z indyka 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 429 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 342,5 suma cukrów prostych [g] 115,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
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 2023-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-30 czwartek

wątrobowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g serek wiejski 200 g Szynka z liściem 40 g	Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Baton zbożowy 40g 40 g	Zestaw herbata dieta 1 Por salata zielona (f) 50 g Bekon z indyka 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 863,5 Białko ogółem [g] 151,9 Tłuszcz [g] 105,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 341,6 suma cukrów prostych [g] 115,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 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 Schab bez konserwantów 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g salata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 386,8 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 541,5 suma cukrów prostych [g] 143 Sól [g] 134,1 Błonnik pokarmowy [g] 113,7
cukrzycowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por jabłko deser (f) 250 g serek wiejski 200 g Szynka z liściem 40 g	Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z żółdków drobiowych 120 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	kefir naturalny 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por salata zielona (f) 50 g Bekon z indyka 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 318,2 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
wirzodowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g serek wiejski 200 g Szynka z liściem 40 g	Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Baton zbożowy 40g 40 g	Zestaw herbata dieta 1 Por salata zielona (f) 50 g Bekon z indyka 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 863,5 Białko ogółem [g] 151,9 Tłuszcz [g] 105,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 341,6 suma cukrów prostych [g] 115,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

## Jadłospisy w dniu 2023-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-11-30 czwartek	wysokobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g serek wiejski 200 g Szynka z liściem 40 g	Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Baton zbożowy 40g 40 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g Bekon z indyka 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,3 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 342,5 suma cukrów prostych [g] 115,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	dziecięca	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jabłko deser (f) 250 g serek wiejski 200 g Szynka z liściem 40 g	Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Baton zbożowy 40g 40 g	Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 50 g Bekon z indyka 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,3 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 342,5 suma cukrów prostych [g] 115,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	dziecięca og.	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Gruszka (f) 150 g serek wiejski 200 g Szynka z liściem 40 g	Schab z piecka 15 g pomidor (f) 10 g margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gulasz z żołądków drobiowych 120 g Buraczki na zimno z chrzanem 1 Por Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Baton zbożowy 40g 40 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por ogórek świeży(f) 100 g Bekon z indyka 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 348,9 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 318,2 suma cukrów prostych [g] 109,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4