

Jadłospisy w dniu 2023-12-01 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-01 piątek	ogólna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por ser twar. półtł. 50 g marmolada wielooowoc. 30 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Kielki 2 g Bekon z indyka 15 g	pasztet dr. 80 g papryka czerwona (f) 100 g Zestaw herbata ogólna 1 Por		Wartość energetyczna [kcal] 2 531,1 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 338 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	lekkostrawna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g marmolada wielooowoc. 30 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Bekon z indyka 15 g	pasztet dr. 80 g banan 200 g Zestaw herbata dieta 1 Por		Wartość energetyczna [kcal] 2 836 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 395,5 suma cukrów prostych [g] 121,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	bezsolna	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g marmolada wielooowoc. 30 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Bekon z indyka 15 g	pasztet dr. 80 g banan 200 g Zestaw herbata dieta 1 Por		Wartość energetyczna [kcal] 2 836 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 395,5 suma cukrów prostych [g] 121,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3

Jadłospisy w dniu 2023-12-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-01 piątek	beztuszczowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g marmolada wieloowoc. 30 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Bekon z indyka 15 g	pasztet dr. 80 g banan 200 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 795,5 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 395,5 suma cukrów prostych [g] 121,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	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 2023-12-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-01 piątek	wątrobowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g marmolada wieloowoc. 30 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Bekon z indyka 15 g	pasztet dr. 80 g banan 200 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 808,6 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 390,2 suma cukrów prostych [g] 120,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4	
	bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por marmolada wieloowoc. 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (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 Bekon z indyka 15 g rukola(f) 2 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g banan 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 738,9 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 103,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 7 880,7 suma cukrów prostych [g] 6 031,2 Sól [g] 131,6 Błonnik pokarmowy [g] 465,6	
	cukrzycowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por Twaróg z zieleńnią 70 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Bekon z indyka 15 g	pasztet dr. 80 g banan 200 g Zestaw herbata ogólna 1 Por	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka biała 15 g margaryna śniad. 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 461,2 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 332,8 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	wizodowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g marmolada wieloowoc. 30 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Bekon z indyka 15 g	pasztet dr. 80 g banan 200 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 808,6 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 390,2 suma cukrów prostych [g] 120,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4	

Jadłospisy w dniu 2023-12-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-01 piątek	wysokobiałkowa	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g marmolada wieloowoc. 30 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Bekon z indyka 15 g	pasztet dr. 80 g banan 200 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 836 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 395,5 suma cukrów prostych [g] 121,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	dziecięca	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por ser twar. półtł. 50 g marmolada wieloowoc. 30 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Bekon z indyka 15 g	pasztet dr. 80 g banan 200 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 836 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 395,5 suma cukrów prostych [g] 121,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	dziecięca og.	Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por ser twar. półtł. 50 g marmolada wieloowoc. 30 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Kielki 2 g Bekon z indyka 15 g	pasztet dr. 80 g papryka czerwona (f) 100 g Zestaw herbata ogólna 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 531,1 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 338 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3