

## Jadłospisy w dniu 2023-12-04 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z jaj 60 g ogórek kiszony(f) 100 g sok warzywny 250ml 1 szt	maślanka 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż brązowy na sypko 160 g Surówka z czerwonej kapusty 120 g Gulasz węgierski 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 294,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,2 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	maślanka 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż biały na sypko 160 g Surówka z selera 120 g Gulasz mięsny 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 215 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	maślanka 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż biały na sypko 160 g Surówka z selera 120 g Gulasz mięsny 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 215 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	maślanka 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż biały na sypko 160 g Surówka z selera 120 g Gulasz mięsny 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 194,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28

## Jadłospisy w dniu 2023-12-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-04 poniedziałek

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	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	maślanka 200 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż biały na sypko 160 g Surówka z selera 120 g Gulasz mięsny 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

## Jadłospisy w dniu 2023-12-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-04, poniedziałek

bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g	Zupa ryżanka 450 ml Udki 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 Polędwica z pasieki 15 g rukola(f) 2 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 490,2 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 102,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Węglowodany ogółem [g] 501 suma cukrów prostych [g] 112,5 Sól [g] 191 Błonnik pokarmowy [g] 112,4
cukrzycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z jaj 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	maślanka 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż biały na sypko 160 g Surówka z selera 120 g Gulasz mięsny 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Bekon z indyka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 310,1 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29
wizodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por sok warzywny 250ml 1 szt Bekon z indyka 60 g	maślanka 200 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż biały na sypko 160 g Surówka z selera 120 g Gulasz mięsny 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 196,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	maślanka 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż biały na sypko 160 g Surówka z selera 120 g Gulasz mięsny 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 215 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 321,5 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28

## Jadłospisy w dniu 2023-12-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-04 poniedziałek	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g sok warzywny 250ml 1 szt	maślanka 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż biały na sypko 160 g Surówka z selera 120 g Gulasz mięsny 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw kakao dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 215 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z jaj 60 g ogórek kiszony(f) 100 g sok warzywny 250ml 1 szt	maślanka 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż brązowy na sypko 160 g Surówka z czerwonej kapusty 120 g Gulasz węgierski 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g rukola(f) 2 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw kakao ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 294,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,2 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7