

Jadłospisy w dniu 2023-12-05 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-05 wtorek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por Makaron na mleku 400 ml rukola(f) 10 g kielbasa żywiecka 60 g	Szynka wędzona 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Kalańior z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g papryka czerwona (f) 100 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 488,3 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml rukola(f) 10 g kielbasa żywiecka 60 g	Szynka wędzona 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Kalańior z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 560,3 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 104,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml rukola(f) 10 g kielbasa żywiecka 60 g	Szynka wędzona 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Kalańior z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 560,3 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 104,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

Jadłospisy w dniu 2023-12-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-05 wtorek	beztuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml rukola(f) 10 g kielbasa żywiecka 60 g	Szynka wędzona 15 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Kalafor z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jablko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 540,1 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 104,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml	Wartość energetyczna[kca l] [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[kca l] [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[kca l] [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 2023-12-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-05 wfunek

wątrobowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml rukola(f) 10 g kielbasa żywiecka 60 g	Szynka wędzona 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 560 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 360,7 suma cukrów prostych [g] 110,4 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4	
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 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 paszтет dr. 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 540,7 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 3 408,4 suma cukrów prostych [g] 2 477,5 Sól [g] 296,5 Błonnik pokarmowy [g] 535	
cukrzycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por rukola(f) 10 g kielbasa żywiecka 60 g	Szynka wędzona 15 g chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Kalańior z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g papryka czerwona (f) 100 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g paszтет dr. 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 261,1 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 267,4 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
wizodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml rukola(f) 10 g kielbasa żywiecka 60 g	Szynka wędzona 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 560 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 360,7 suma cukrów prostych [g] 110,4 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4	

Jadłospisy w dniu 2023-12-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-05 wtorek	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml rukola(f) 10 g kielbasa żywiecka 60 g	Szynka wędzona 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Kalańior z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 560,3 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 104,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml rukola(f) 10 g kielbasa żywiecka 60 g	Szynka wędzona 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Schab gotowany w sosie własnym 160 g Kalańior z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 560,3 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 104,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por Makaron na mleku 400 ml rukola(f) 10 g kielbasa żywiecka 60 g	Szynka wędzona 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Schab pieczony w sosie własnym 180 g Kalańior z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g papryka czerwona (f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 488,3 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2