

Jadłospisy w dniu 2023-12-06 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-06 środa	ogólna	Zestaw kakao ogólna 1 Por Polędwica z pasieki 40 g sałata zielona (f) 20 g Dżem 25g 25 g Sok z buraka 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g Kiełki 1 g	Zupa selerowa z ziemniakami 450 ml Łazanki z kapustą i mięsem 350 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml jabłko deser (f) 250 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g ogórek kiszony(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 359,7 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 367,4 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	lekkostrawna	Zestaw kakao dieta 1 Por Polędwica z pasieki 40 g sałata zielona (f) 20 g Dżem 25g 25 g Sok z buraka 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzykowy 120 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zielenią 70 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 493,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 427,4 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	bezsolna	Zestaw kakao dieta 1 Por Polędwica z pasieki 40 g sałata zielona (f) 20 g Dżem 25g 25 g Sok z buraka 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzykowy 120 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zielenią 70 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 493,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 427,4 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

Jadłospisy w dniu 2023-12-06 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-06 środa

beztuszczowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Połudwica z pasieki 40 g sałata zielona (f) 20 g Dżem 25g 25 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzynowy 120 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g banan 150 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 452,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 427,4 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
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 2023-12-06 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-06 środa	wątrobowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Połędwica z pasieki 40 g sałata zielona (f) 20 g Dżem 25g 25 g Sok z buraka 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzynowy 120 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 493,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 427,4 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7	
	bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Połędwica z pasieki 40 g sałata zielona (f) 20 g Dżem 25g 25 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 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 Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por połędwica sopočka 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 457,6 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 711,8 suma cukrów prostych [g] 89 Sól [g] 463,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,1	
	cukrzycowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por Połędwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzynowy 120 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g ogórek kiszony(f) 100 g banan 150 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g połędwica sopočka 15 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 234 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 363,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	wizodowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Połędwica z pasieki 40 g sałata zielona (f) 20 g Dżem 25g 25 g Sok z buraka 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzynowy 120 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g banan 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 493,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 427,4 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7	

Jadłospisy w dniu 2023-12-06 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-06 środa	wysokobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Polędwica z pasieki 40 g sałata zielona (f) 20 g Dżem 25g 25 g Sok z buraka 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzynowy 120 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g banan 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 493,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 427,4 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	dziecięca	Zestaw kakao dieta 1 Por Polędwica z pasieki 40 g sałata zielona (f) 20 g Dżem 25g 25 g Sok z buraka 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzynowy 120 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g banan 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 493,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 427,4 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	dziecięca og.	Zestaw kakao ogólna 1 Por Polędwica z pasieki 40 g sałata zielona (f) 20 g Dżem 25g 25 g Sok z buraka 330 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 10 g Kielki 1 g	Zupa selerowa z ziemniakami 450 ml Łazanki z kapustą i mięsem 350 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml jabłko deser (f) 250 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka przeclawska 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g ogórek kiszony(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 359,7 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 367,4 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6