

Jadłospisy w dniu 2023-12-07 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka przeclawska 60 g	Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty zabieleny 450 ml Kasza gryczana na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i pora 120 g Gulasz z serc drobiowych 120 g	Budyń 200 ml	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g Sałatka brokułowa 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 636,3 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 335,1 suma cukrów prostych [g] 110,5 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	lekkostrawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka przeclawska 60 g	Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z rukoli 80 g Gulasz z serc drobiowych 120 g	Budyń 200 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 574,1 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	bezsolna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka przeclawska 60 g	Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z rukoli 80 g Gulasz z serc drobiowych 120 g	Budyń 200 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 574,1 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	beztłuszczowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka przeclawska 60 g	Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z rukoli 80 g Gulasz z serc drobiowych 120 g	Budyń 200 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 553,8 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

Jadłospisy w dniu 2023-12-07 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-07 czwartek

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 kawa mleczna dieta 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka przeclawska 60 g	Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Salatka z rukoli 80 g Gulasz z serc drobiowych 120 g	Budyń 200 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,1 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

Jadłospisy w dniu 2023-12-07 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-07 czwartek

bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńska przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 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 kielbasa krakowska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 399,9 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 729,1 suma cukrów prostych [g] 346,9 Sól [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 165,8
cukrzycowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Szyńska przeclawska 60 g	Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z rukoli 80 g Gulasz z serc drobiowych 120 g	Budyń 200 ml	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	chleb 500g 30 g kielbasa krakowska 15 g margaryna śniad. 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 464,8 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 308,8 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
wrzodowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Szyńska przeclawska 60 g	Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z rukoli 80 g Gulasz z serc drobiowych 120 g	Budyń 200 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 574,1 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
wysokobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Szyńska przeclawska 60 g	Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z rukoli 80 g Gulasz z serc drobiowych 120 g	Budyń 200 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 574,1 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

Jadłospisy w dniu 2023-12-07 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-07 czwartek	dziecięca	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka przeclawska 60 g	Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z rukoli 80 g Gulasz z serc drobiowych 120 g	Budyń 200 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 574,1 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 347,8 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	dziecięca og.	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por serek wiejski 200 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Szynka przeclawska 60 g	Schab bez konserwantów 15 g sałata zielona (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty zabieleny 450 ml Kasza gryczana na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i pora 120 g Gulasz z serc drobiowych 120 g	Budyń 200 ml	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g	Salatka brokułowa 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 636,3 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 335,1 suma cukrów prostych [g] 110,5 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8