

## Jadłospisy w dniu 2023-12-08 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	ogólna	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por Mandarynki 100 g Schab bez konserwantów 60 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa krupnik 450 ml Ryba smażona panierowana 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Sałatka z pomidora 150 g Bekon z indyka 40 g ser twar. półtł. 50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 694,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 93 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,9 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,8
	lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Mandarynki 100 g Schab bez konserwantów 60 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa krupnik 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Sałatka z pomidora 150 g Bekon z indyka 40 g ser twar. półtł. 50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 608,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,8 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37
	bezsolna	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Mandarynki 100 g Schab bez konserwantów 60 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa krupnik 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Sałatka z pomidora 150 g Bekon z indyka 40 g ser twar. półtł. 50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 608,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,8 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37

## Jadłospisy w dniu 2023-12-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-08 piątek	beztuszczowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Mandarynki 100 g Schab bez konserwantów 60 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa krupnik 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Sałatka z pomidora 150 g Bekon z indyka 40 g ser twar. półt. 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 588,4 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 359,9 suma cukrów prostych [g] 101,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 37
	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 2023-12-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-08 piątek

wątrobowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Mandarynki 100 g Schab bez konserwantów 60 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa krupnik 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Sałatka z pomidora 150 g Bekon z indyka 40 g ser twar. półtł. 50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 608,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,8 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 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 Bekon z indyka 60 g Sałatka z pomidora 150 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 467,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 1 563,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 1 049 <b>Sól [g]</b> 52,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 244,6
cukrzycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por Mandarynki 100 g Schab bez konserwantów 60 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa krupnik 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Sałatka z pomidora 150 g Bekon z indyka 40 g ser twar. półtł. 50 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g Szynka wędzona 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 270,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2
wizodowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Mandarynki 100 g Schab bez konserwantów 60 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa krupnik 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Sałatka z pomidora 150 g Bekon z indyka 40 g ser twar. półtł. 50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 608,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,8 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37

## Jadłospisy w dniu 2023-12-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-08 piątek	wysokobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Mandarynki 100 g Schab bez konserwantów 60 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa krupnik 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Sałatka z pomidora 150 g Bekon z indyka 40 g ser twar. półtł. 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 608,6 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 359,9 suma cukrów prostych [g] 101,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 37
	dziecięca	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Mandarynki 100 g Schab bez konserwantów 60 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa krupnik 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Sałatka z pomidora 150 g Bekon z indyka 40 g ser twar. półtł. 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 608,6 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 359,9 suma cukrów prostych [g] 101,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 37
	dziecięca og.	Płatki owsiane na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por Mandarynki 100 g Schab bez konserwantów 60 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zupa krupnik 450 ml Ryba smażona panierowana 100 g Sos grecki 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Sałatka z pomidora 150 g Bekon z indyka 40 g ser twar. półtł. 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 694,8 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 365,1 suma cukrów prostych [g] 105,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,8