

Jadłospisy w dniu 2023-12-11 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	ogólna	Zestaw kakao ogólna 1 Por Schab z piecka 40 g ser twar. półtł. 50 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g sok warzywny 250ml 1 szt pomidor (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szyunka wędzona 60 g Sałatka ze szpinaku 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 274,7 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 349,8 suma cukrów prostych [g] 106,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	lekkostrawna	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z piecka 40 g ser twar. półtł. 50 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g sok warzywny 250ml 1 szt pomidor (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyunka wędzona 60 g Sałatka ze szpinaku 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 417,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 103,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	bezsolna	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z piecka 40 g ser twar. półtł. 50 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g sok warzywny 250ml 1 szt pomidor (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyunka wędzona 60 g Sałatka ze szpinaku 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 417,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 103,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

Jadłospisy w dniu 2023-12-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-11 poniedziałek	beztuszczowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z piecka 40 g ser twar. półtł. 50 g banan 150 g	bulka psz. weka 500g 25 g Szyńka biała 15 g sok warzywny 250ml 1 szt pomidor (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka wędzona 60 g Salatka ze szpinaku 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 247,5 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 366,7 suma cukrów prostych [g] 103,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	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 2023-12-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-11 poniedziałek

wątrobowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z piecka 40 g ser twar. półtł. 50 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g sok warzywny 250ml 1 szt pomidor (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Surówka z marchwi 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g Sałatka ze szpinaku 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 357,1 suma cukrów prostych [g] 102,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g sok warzywny 250ml 1 szt 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 Bekon z indyka 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g Sałatka ze szpinaku 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 610,3 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 81 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
cukrzycowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z piecka 40 g ser twar. półtł. 50 g banan 150 g papryka czerwona (f) 50 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g sok warzywny 250ml 1 szt pomidor (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g Sałatka ze szpinaku 80 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 507 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 370,5 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
wizodowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z piecka 40 g ser twar. półtł. 50 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g sok warzywny 250ml 1 szt pomidor (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Surówka z marchwi 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g Sałatka ze szpinaku 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 357,1 suma cukrów prostych [g] 102,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2

Jadłospisy w dniu 2023-12-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-11 poniedziałek	wysokobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z piecka 40 g ser twar. półtł. 50 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g sok warzywny 250ml 1 szt pomidor (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyunka wędzona 60 g Sałatka ze szpinaku 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 417,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 103,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	dziecięca	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z piecka 40 g ser twar. półtł. 50 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g sok warzywny 250ml 1 szt pomidor (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyunka wędzona 60 g Sałatka ze szpinaku 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 417,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 103,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	dziecięca og.	Zestaw kakao ogólna 1 Por Schab z piecka 40 g ser twar. półtł. 50 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g sok warzywny 250ml 1 szt pomidor (f) 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szyunka wędzona 60 g Sałatka ze szpinaku 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,7 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 349,8 suma cukrów prostych [g] 106,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1