

Jadłospisy w dniu 2023-12-12 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-12 wtorek	ogólna	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g rukola(f) 10 g	winogron 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko pieczone 280 g Marchew z groszkiem 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Szynka biała 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por papryka czerwona (f) 100 g pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 950,7 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 120 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 337,9 suma cukrów prostych [g] 110,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	lekkostrawna	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g rukola(f) 10 g	winogron 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Szynka biała 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 932,8 Białko ogółem [g] 145,7 Tłuszcz [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 107,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	bezsolna	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g rukola(f) 10 g	winogron 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Szynka biała 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 932,8 Białko ogółem [g] 145,7 Tłuszcz [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 107,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2

Jadłospisy w dniu 2023-12-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-12 wtorek	beztuszczowa	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g rukola(f) 10 g	winogron 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Szynka biała 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g pasztet dr. 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 912,6 Białko ogółem [g] 145,7 Tłuszcz [g] 110,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 107,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	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 2023-12-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-12 wtorek

wątrobowa	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g rukola(f) 10 g	winogron 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Szynka biała 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 932,8 Białko ogółem [g] 145,7 Tłuszcz [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 107,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g rukola(f) 10 g	winogron 200 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 biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 540 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 101 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 957,7 suma cukrów prostych [g] 138,4 Sól [g] 248,7 Błonnik pokarmowy [g] 117,4
cukrzycowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g rukola(f) 10 g	jabłko deser (f) 250 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g sałata zielona (f) 10 g Szynka biała 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por papryka czerwona (f) 100 g pasztet dr. 80 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g Schab bez konserwantów 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 605,8 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 110 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
wrzodowa	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g rukola(f) 10 g	winogron 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Szynka biała 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g pasztet dr. 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 932,8 Białko ogółem [g] 145,7 Tłuszcz [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 107,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2

Jadłospisy w dniu 2023-12-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-12 wtorek	wysokobiałkowa	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g rukola(f) 10 g	winogron 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Szynka biała 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g pasztet dr. 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 932,8 Białko ogółem [g] 145,7 Tłuszcz [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 107,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	dziecięca	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g rukola(f) 10 g	winogron 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Szynka biała 15 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g pasztet dr. 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 932,8 Białko ogółem [g] 145,7 Tłuszcz [g] 112,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 107,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	dziecięca og.	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g rukola(f) 10 g	winogron 200 g	Zupa rosół z makaronem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko pieczone 280 g Marchew z groszkiem 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Szynka biała 15 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por papryka czerwona (f) 100 g pasztet dr. 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 950,7 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 120 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 337,9 suma cukrów prostych [g] 110,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7