

## Jadłospisy w dniu 2023-12-13 KUCHNIA GŁÓWNA

|                  |               | 1  | 2   | 3   | 4  | 5  | 6             | 7  |
|------------------|---------------|--|---|---|--|--|---------------|--|
|                  |               | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja  | Posilek nocny | SUMA   |
| 2023-12-13 środa | ogólna        | Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g chrzan 20 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g | rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g | Zupa solferino 450 ml Makaron spaghetti z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g | Zestaw kakao ogólna 1 Por Sałatka grecka 150 Por Szyńka z liściem 60 g |               | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 633,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 123,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 106<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4<br><b>Sól [g]</b> 9,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9  |
|                  | lekkostrawna  | Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g              | rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g | Zupa solferino 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z selera 120 g       | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g | Zestaw kakao dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g |               | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 544,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 102,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 86,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,4<br><b>Sól [g]</b> 7,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 |
|                  | bezsolna      | Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g              | rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g | Zupa solferino 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z selera 120 g       | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g | Zestaw kakao dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g |               | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 544,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 102,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 86,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,4<br><b>Sól [g]</b> 7,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 |
|                  | beztłuszczowa | Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g              | rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g pasztet dr. 15 g                      | Zupa solferino 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z selera 120 g       | bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g                      | Zestaw kakao dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g |               | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 503,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 102,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 82,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,4<br><b>Sól [g]</b> 7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1   |

## Jadłospisy w dniu 2023-12-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-13 środa

|           |   |  |  |   |  |  |   |
|-----------|---|--|--|---|--|--|---|
| kleikowa  | Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml  |  | Kleik z kaszy manny 300 ml   |   | Kleik z ryżu 300 ml  |  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 594,6<br>Białko ogółem [g] 12,1<br>Tłuszcz [g] 2,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7<br>Węglowodany ogółem [g] 133,2<br>suma cukrów prostych [g] 30,9<br>Sól [g] 0,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 4,9       |
| papkowa   | 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<br>Białko ogółem [g] 87,3<br>Tłuszcz [g] 82,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37<br>Węglowodany ogółem [g] 173,1<br>suma cukrów prostych [g] 58,1<br>Sól [g] 2,8<br>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<br>Białko ogółem [g] 93,8<br>Tłuszcz [g] 61,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1<br>Węglowodany ogółem [g] 185,2<br>suma cukrów prostych [g] 23,9<br>Sól [g] 3<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,4    |
| wątrobowa | Zestaw herbata dieta 1 Por<br>parówka 80 g<br>jogurt owocowy mały 150 g<br>pomidor<br>koktajlowy(f) 100 g | rukola(f) 1 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>margaryna śniad. 5 g<br>paszтет dr. 15 g | Zupa solferino 450 ml<br>Pierogi leniwe 250 g<br>Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml<br>Surówka z selera 120 g | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>Szynka hrabięgo 15 g<br>pomidor (f) 10 g | Zestaw kakao dieta 1 Por<br>Szynka z liściem 60 g<br>sałata zielona (f) 20 g |  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,3<br>Białko ogółem [g] 102,6<br>Tłuszcz [g] 86,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4<br>Węglowodany ogółem [g] 353,6<br>suma cukrów prostych [g] 75,4<br>Sól [g] 7,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,1 |

## Jadłospisy w dniu 2023-12-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-13 środa

|                |  |   |   |  |  |  |  |
|----------------|--|---|---|--|--|--|--|
| bezmleczna     | Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g pomidor koktajlowy(f) 100 g                              | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g pasztet dr. 15 g rukola(f) 1 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 hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g | Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g |  | Wartość energetyczna[kcal] 2 496 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Węglowodany ogółem [g] 786,2 suma cukrów prostych [g] 375,7 Sól [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 188,6 |
| cukrzycowa     | Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g jogurt naturalny mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g | rukola(f) 1 g chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g           | Zupa solferino 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z selera 120 g                                   | margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g           | Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 10 g  | chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 397,4 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 323,6 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6    |
| wizodowa       | Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g    | rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g | Zupa solferino 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z selera 120 g                                   | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g | Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g   |  | Wartość energetyczna[kcal] 2 544,3 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 353,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1    |
| wysokobiałkowa | Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g    | rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g | Zupa solferino 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z selera 120 g                                   | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g | Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g   |  | Wartość energetyczna[kcal] 2 544,3 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 353,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1    |

## Jadłospisy w dniu 2023-12-13 KUCHNIA GŁÓWNA

|                  |               |  |   |   |  |  |  |
|------------------|---------------|--|---|---|--|--|--|
| 2023-12-13 środa | dziecięca     | Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g              | rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g | Zupa solferino 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z selera 120 g       | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g | Zestaw kakao dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 544,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 102,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 86,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,4<br><b>Sól [g]</b> 7,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 |
|                  | dziecięca og. | Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g chrzan 20 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g | rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 15 g | Zupa solferino 450 ml Makaron spaghetti z kurczakiem i szpinakiem 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka hrabiego 15 g pomidor (f) 10 g | Zestaw kakao ogólna 1 Por Sałatka grecka 150 Por Szyńka z liściem 60 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 633,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 123,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 106<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4<br><b>Sól [g]</b> 9,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9  |