

Jadłospisy w dniu 2023-12-15 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por Makaron na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 15 g Sok mix 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba smażona panierowana 100 g Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Gruszka (f) 150 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g Kielki 1 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka hrabiego 40 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 740,6 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 95,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 363,5 suma cukrów prostych [g] 101,4 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 15 g Sok mix 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jabłko deser (f) 250 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka hrabiego 40 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 646,9 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych [g] 107,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 15 g Sok mix 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jabłko deser (f) 250 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka hrabiego 40 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 646,9 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych [g] 107,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy w dniu 2023-12-15 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-15 piątek	beztuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 15 g Sok mix 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jabłko deser (f) 250 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka hrabiego 40 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 456,9 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 366,5 suma cukrów prostych [g] 107,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml	Wartość energetyczna[kca l] [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[kca l] [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[kca l] [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 2023-12-15 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-15 piątek

wątrobowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml Bekon z indyka 60 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 15 g Sok mix 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jabłko deser (f) 250 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka hrabiego 40 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 695,7 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 369,2 suma cukrów prostych [g] 106,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8	
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 15 g Sok mix 1 szt	Zupa ryżanka 450 ml Udki gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jabłko deser (f) 250 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka hrabiego 60 g szpinak świeży (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 551,3 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 326 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5	
cukrzycowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g Sałatka z pomidora 150 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 15 g Sok mix 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jabłko deser (f) 250 g chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g Kielki 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka hrabiego 40 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,8 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 316,9 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 33
wizodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml Bekon z indyka 60 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 15 g Sok mix 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jabłko deser (f) 250 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka hrabiego 40 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 695,7 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 369,2 suma cukrów prostych [g] 106,7 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8	

Jadłospisy w dniu 2023-12-15 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-15 piątek	wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 15 g Sok mix 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jabłko deser (f) 250 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka hrabiego 40 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 646,9 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych [g] 107,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 15 g Sok mix 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jabłko deser (f) 250 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka hrabiego 40 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 646,9 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych [g] 107,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por Makaron na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka wędzona 15 g sałata zielona (f) 15 g Sok mix 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 450 ml Ryba smażona panierowana 100 g Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Gruszka (f) 150 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g Kielki 1 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka hrabiego 40 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 740,6 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 95,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 363,5 suma cukrów prostych [g] 101,4 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5