

Jadłospisy w dniu 2023-12-18 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Południca z pasieki 60 g szpinak świeży (f) 10 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Spaghetti 300 Por Salatka z rukoli 80 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g jogurt naturalny mały 150 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 537,3 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	lekkostrawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Południca z pasieki 60 g szpinak świeży (f) 10 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Kopytka 250 g Salatka z pomidora 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzykowy 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g jogurt naturalny mały 150 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 630,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 423,9 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	bezsolna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Południca z pasieki 60 g szpinak świeży (f) 10 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Kopytka 250 g Salatka z pomidora 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzykowy 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g jogurt naturalny mały 150 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 630,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 423,9 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	beztłuszczowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Południca z pasieki 60 g szpinak świeży (f) 10 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g ser twar. półtł. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Kopytka 250 g Salatka z pomidora 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzykowy 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g jogurt naturalny mały 150 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 590,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 423,9 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy w dniu 2023-12-18 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-18 poniedziałek

kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] [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] [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] [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
wątrobowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Połędwica z pasieki 60 g szpinak świeży (f) 10 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półt. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Kopytka 250 g Salatka z pomidora 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzynowy 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g jogurt naturalny mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 423,9 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy w dniu 2023-12-18 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-18 poniedziałek

bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Południca z pasieki 60 g szpinak świeży (f) 10 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Dżem 25g 25 g	Zupa ryżanka 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 601,6 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 336,7 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
cukrzycowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Południca z pasieki 60 g szpinak świeży (f) 10 g Sok z buraka 330 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Kopytka 250 g Sałatka z pomidora 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzykowy 120 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g jogurt naturalny mały 150 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 638 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 414,3 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 34
wizodowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Południca z pasieki 60 g szpinak świeży (f) 10 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Kopytka 250 g Sałatka z pomidora 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzykowy 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g jogurt naturalny mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 630,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 423,9 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
wysokobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Południca z pasieki 60 g szpinak świeży (f) 10 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Kopytka 250 g Sałatka z pomidora 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzykowy 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g jogurt naturalny mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 630,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 423,9 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy w dniu 2023-12-18 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-18 poniedziałek	dziecięca	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g szpinak świeży (f) 10 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Kopytka 250 g Sałatka z pomidora 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sos mięsno-jarzynowy 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g jogurt naturalny mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 630,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 423,9 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	dziecięca og.	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Polędwica z pasieki 60 g szpinak świeży (f) 10 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g ser twar. półtł. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Spaghetti 300 Por Sałatka z rukoli 80 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g jogurt naturalny mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 537,3 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9