

Jadłospisy w dniu 2023-12-19 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|--------------|--|---|---|--|---|---------------|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posilek nocny | SUMA |
| 2023-12-19 wtorek | ogólna | Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g banan 150 g | bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 20 g | Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Befszytk drobiowy z cebulą 90 g Marchew z groszkiem 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 300 g Baton zbożowy 40g 40 g | Zestaw herbata ogólna 1 Por Polędwica z pasieki 60 g Sałatka z kaszy kuskus 150 g | | Wartość energetyczna[kcal] 2 963,4 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 415,4 suma cukrów prostych [g] 138 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 |
| | lekkostrawna | Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g banan 150 g | bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 20 g | Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 300 g Baton zbożowy 40g 40 g | Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g | | Wartość energetyczna[kcal] 2 618,4 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 404,7 suma cukrów prostych [g] 130,2 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 |
| | bezsolna | Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g banan 150 g | bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 20 g | Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 300 g Baton zbożowy 40g 40 g | Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g | | Wartość energetyczna[kcal] 2 618,4 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 404,7 suma cukrów prostych [g] 130,2 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 |

Jadłospisy w dniu 2023-12-19 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------|---|---|---|--|---|---|
| 2023-12-19 wtorek | beztuszczowa | Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g banan 150 g | bułka psz. weka 500g 25 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 20 g | Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 300 g Baton zbożowy 40g 40 g | Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 598,1 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 404,7 suma cukrów prostych [g] 130,2 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 |
| | 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 2023-12-19 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------|---|---|---|--|---|---|---|
| 2023-12-19 wtorek | wątrobowa | Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g banan 150 g | bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Połudwica z pasieki 15 g pomidor (f) 20 g | Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 300 g Baton zbożowy 40g 40 g | Zestaw herbata dieta 1 Por Połudwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g | | Wartość energetyczna[kcal] 2 618,4 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 404,7 suma cukrów prostych [g] 130,2 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 |
| | bezmleczna | Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g banan 150 g | bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Połudwica z pasieki 15 g pomidor (f) 20 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 | Baton zbożowy 40g 40 g | Zestaw herbata dieta 1 Por Połudwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g | | Wartość energetyczna[kcal] 2 482,9 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 321,9 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 |
| | cukrzykowa | Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g banan 150 g | chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Połudwica z pasieki 15 g pomidor (f) 20 g | Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 300 g | Zestaw herbata dieta 1 Por Połudwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g | chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 231,6 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 336,3 suma cukrów prostych [g] 82 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 |
| | wizodowa | Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g banan 150 g | bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Połudwica z pasieki 15 g pomidor (f) 20 g | Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 300 g Baton zbożowy 40g 40 g | Zestaw herbata dieta 1 Por Połudwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g | | Wartość energetyczna[kcal] 2 618,4 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 404,7 suma cukrów prostych [g] 130,2 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 |

Jadłospisy w dniu 2023-12-19 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | | | | | | |
|-------------------|----------------|--|---|---|--|---|---|
| 2023-12-19 wtorek | wysokobiałkowa | Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g banan 150 g | bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 20 g | Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 300 g Baton zbożowy 40g 40 g | Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 618,4 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 404,7 suma cukrów prostych [g] 130,2 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 |
| | dziecięca | Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g banan 150 g | bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 20 g | Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Surówka z selera 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 300 g Baton zbożowy 40g 40 g | Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 618,4 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 404,7 suma cukrów prostych [g] 130,2 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 |
| | dziecięca og. | Ryż na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por Szynka przeclawska 60 g banan 150 g | bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g pomidor (f) 20 g | Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml Befszyk drobiowy z cebulą 90 g Marchew z groszkiem 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | maślanka 300 g Baton zbożowy 40g 40 g | Zestaw herbata ogólna 1 Por Polędwica z pasieki 60 g Sałatka z kaszy kuskus 150 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 963,4 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 415,4 suma cukrów prostych [g] 138 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 |