

Jadłospisy w dniu 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g jaja 50 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Udko pieczone 280 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 40 g serek wiejski 200 g Sałatka z rukoli 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 849,7 Białko ogółem [g] 165,5 Tłuszcz [g] 121,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 287,9 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	lekkostrawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jaja 50 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 40 g serek wiejski 200 g Sałatka z rukoli 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 862 Białko ogółem [g] 166,4 Tłuszcz [g] 109,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33
	bezsolna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jaja 50 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 40 g serek wiejski 200 g Sałatka z rukoli 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 862 Białko ogółem [g] 166,4 Tłuszcz [g] 109,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy w dniu 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-20 środa	beztłuszczowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jaja 50 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 40 g serek wiejski 200 g Sałatka z rukoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 692,2 Białko ogółem [g] 166,2 Tłuszcz [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 318,8 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33
	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 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-20 środa

wątrobowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 40 g serek wiejski 200 g Sałatka z rukoli 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 792 Białko ogółem [g] 160,1 Tłuszcz [g] 104,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 318,6 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33
bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g	biszkopty 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	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g Sałatka z rukoli 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 461,6 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
cukrzykowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jaja 50 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 40 g serek wiejski 200 g Sałatka z rukoli 80 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g polędwica sopocka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 885,5 Białko ogółem [g] 171,7 Tłuszcz [g] 113,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 1 966,9 suma cukrów prostych [g] 152,1 Sól [g] 44,9 Błonnik pokarmowy [g] 207,1
wizodowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 40 g serek wiejski 200 g Sałatka z rukoli 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 792 Białko ogółem [g] 160,1 Tłuszcz [g] 104,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 318,6 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy w dniu 2023-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-20 środa	wysokobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jaja 50 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 40 g serek wiejski 200 g Sałatka z rukoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 862 Białko ogółem [g] 166,4 Tłuszcz [g] 109,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33
	dziecięca	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g jaja 50 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Udko gotowane 280 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 40 g serek wiejski 200 g Sałatka z rukoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 862 Białko ogółem [g] 166,4 Tłuszcz [g] 109,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 33
	dziecięca og.	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g jaja 50 g Mandarynki 100 g	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zupa brokułowa z makaronem 450 g Udko pieczone 280 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g pomidor (f) 20 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab bez konserwantów 40 g serek wiejski 200 g Sałatka z rukoli 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 849,7 Białko ogółem [g] 165,5 Tłuszcz [g] 121,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 287,9 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8