

Jadłospisy w dniu 2023-12-21 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	ogólna	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g pomidor 20 g	Zupa pejzanka 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Kasza gryczana na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Poledwica z pasieki 15 g Kielki 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g Salatką z pomidora 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 656,8 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 362,3 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	lekkostrawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g pomidor 20 g	Zupa pejzanka 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Poledwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g Salatką z pomidora 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 721,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 383,6 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	bezsolna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g pomidor 20 g	Zupa pejzanka 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Poledwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g Salatką z pomidora 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 721,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 383,6 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	beztłuszczowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g Szyunka biała 15 g pomidor 20 g	Zupa pejzanka 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g Poledwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g Salatką z pomidora 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 531 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 383,5 suma cukrów prostych [g] 84 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

Jadłospisy w dniu 2023-12-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-21 czwartek	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
	wątrobowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka biała 15 g pomidor 20 g	Zupa pejzanka 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Poledwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g Salatka z pomidora 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 721,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 383,6 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

Jadłospisy w dniu 2023-12-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-21 czwartek

bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g pomidor 20 g	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	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g Salatka z pomidora 150 g		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 689,9 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 103 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 326,4 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
cukrzycowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 330 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g pomidor 20 g	Zupa pejzanka 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g Salatka z pomidora 150 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szyunka z liściem 15 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 730,2 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 374 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 33
wizodowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g pomidor 20 g	Zupa pejzanka 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g Salatka z pomidora 150 g		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 721,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 383,6 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
wysokobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g pomidor 20 g	Zupa pejzanka 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g Salatka z pomidora 150 g		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 721,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 383,6 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

Jadłospis w dniu 2023-12-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-21 czwartek	dziecięca	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka biała 15 g pomidor 20 g	Zupa pejzanka 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z kiszanej kapusty, marchw i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g Sałatka z pomidora 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 721,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 383,6 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	dziecięca og.	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 330 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka biała 15 g pomidor 20 g	Zupa pejzanka 450 ml Bitka szynkowa w sosie własnym 180 g Surówka z kiszanej kapusty, marchw i jabłka 150 g Kasza gryczana na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g Kielki 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g Sałatka z pomidora 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 656,8 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 362,3 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8