

## Jadłospisy w dniu 2023-12-22 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	ogólna	Zestaw herbata ogólna 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Pasta z twarogu i makreli 70 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i rodzynek 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka wędzona 40 g Dżem 25g 25 g szpinak 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 742,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 414,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,8 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,3
	lekkostrawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Twaróg z zieloniną 70 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Buraczki na zimno 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka wędzona 40 g Dżem 25g 25 g szpinak 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 332,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9
	bezsolna	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Twaróg z zieloniną 70 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Buraczki na zimno 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka wędzona 40 g Dżem 25g 25 g szpinak 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 332,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9
	beztłuszczowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Twaróg z zieloniną 70 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Buraczki na zimno 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka wędzona 40 g Dżem 25g 25 g szpinak 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 162,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9

## Jadłospisy w dniu 2023-12-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-22 piątek	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 herbata dieta 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Twaróg z zieleciną 70 g Sałatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynga z liściem 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Udko gotowane 280 g Buraczki na zimno 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynga wędzona 40 g Dżem 25g 25 g szpinak 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,6 Białko ogółem [g] 143,7 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 349,2 suma cukrów prostych [g] 107,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

## Jadłospisy w dniu 2023-12-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-22 piątek

bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jabłko deser (f) 250 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 40 g Dżem 25g 25 g szpinak 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 313,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,2 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,7
cukrzycowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleńnią 70 g Salatka z pomidora 150 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Buraczki na zimno 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g szpinak 10 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 041,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,5 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8
wirzodowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Twaróg z zieleńnią 70 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Udko gotowane 280 g Buraczki na zimno 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka wędzona 40 g Dżem 25g 25 g szpinak 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 714,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 143,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,7 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4
wysokobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Twaróg z zieleńnią 70 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Buraczki na zimno 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka wędzona 40 g Dżem 25g 25 g szpinak 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 332,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9

## Jadłospisy w dniu 2023-12-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2023-12-22 piątek	dziecięca	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Twaróg z zieloną 70 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Jajko w sosie koperkowym 170 g Buraczki na zimno 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka wędzona 40 g Dżem 25g 25 g szpinak 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 332,2 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 355,8 suma cukrów prostych [g] 108 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	dziecięca og.	Zestaw herbata ogólna 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Pasta z twarogu i makreli 70 g Salatka z pomidora 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g sałata zielona (f) 20 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i rodzynek 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka wędzona 40 g Dżem 25g 25 g szpinak 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 742,9 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 414,5 suma cukrów prostych [g] 115,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3