

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-10-21 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 3 | 5 | 7 |
|----------------------|---|--|---|---|--|
| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | SUMA |
| 2023-10-21 sobota | Dieta podstawowa (1) | herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g | zupa pomidorowa z makaronem(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) klopsiki duszone z sosem pieczar.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.pieczyno.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g papryka 20 g | Wartość netto [zł] 18,37 Wartość brutto [zł] 18,41 Energia kcal [kcal] 1 945,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 247 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 Sacharoza [g] 41,3 Sód [mg] 2 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 |
| | Dieta łatwostrawna (2) | herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por | zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) szynka z indyka 25 g sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 16,5 Wartość brutto [zł] 16,53 Energia kcal [kcal] 1 854,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 236,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 Sacharoza [g] 41,2 Sód [mg] 2 390,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | herbata.pieczyno.masło rośl.(6)śniad 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. pomidory 100 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g | zupa pomidorowa z makar.(7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) sał z kapusty b. z papryką i kuk.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Posiłek nocny (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) szynka z indyka 25 g sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 17,99 Wartość brutto [zł] 18,01 Energia kcal [kcal] 1 800,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 232,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 Sacharoza [g] 13,3 Sód [mg] 2 527,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 |
| 2023-10-22 niedziela | Dieta podstawowa (1) | herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta sera zółt.ogór św..pomidora(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 100 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g | zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.pieczyno.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g | Wartość netto [zł] 17,4 Wartość brutto [zł] 17,44 Energia kcal [kcal] 1 814,2 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,3 Sacharoza [g] 39,9 Sód [mg] 2 528,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 |

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-10-21 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | |
|-------------------------|---|---|--|---|---|
| 2023-10-22 niedziela | Dieta łatwostrawna (2) | herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 30 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por | zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(7,11) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata,pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 25 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ,</u> <u>może zawierać:</u> <u>MLE,</u> <u>GOR,</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 15,53 Wartość brutto [zł] 15,57 Energia kcal [kcal] 1 849,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 266,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,7 Sacharoza [g] 41,4 Sód [mg] 2 543,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | herbata, pieczywo, masło rośl.(6)śniad 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) pasta sera zółt, ogór św., pomidora(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g papryka 100 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g | zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) sałatka mizeria(6) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata, pieczywo, masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Posiłek nocny (6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 25 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ,</u> <u>może zawierać:</u> <u>MLE,</u> <u>GOR,</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 17,26 Wartość brutto [zł] 17,28 Energia kcal [kcal] 1 760,4 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 252,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,4 Sacharoza [g] 13,1 Sód [mg] 2 914,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 |
| 2023-10-23 poniedziałek | Dieta podstawowa (1) | mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u> <u>MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g banan 200 g | zupa ziemniaczanka(1) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>SEL,</u> <u>może zawierać:</u> <u>GLU,</u> <u>SOJ,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u> <u>GOR,</u>) łazanki got.z kapustą białą i łopatką(1) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata, pieczywo. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ,</u> <u>MLE,</u> <u>GOR,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>SOJ,</u>) ogonówka 25 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ,</u> <u>SEL,</u> <u>może zawierać:</u> <u>MLE,</u> <u>GOR,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g | Wartość netto [zł] 15,63 Wartość brutto [zł] 15,66 Energia kcal [kcal] 2 127,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 308,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,6 Sacharoza [g] 55,8 Sód [mg] 2 241,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 |
| | Dieta łatwostrawna (2) | mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g | zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>SEL,</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata, pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 14,73 Wartość brutto [zł] 14,76 Energia kcal [kcal] 2 209,4 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 314,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sacharoza [g] 56,1 Sód [mg] 2 143,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 |

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-10-21 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | |
|-------------------------|---|---|--|---|---|
| 2023-10-23 poniedziałek | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g | zupa pejszanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por kapusta św dusz.z pomidorami (1,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Posiłek nocny (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 16,83 Wartość brutto [zł] 16,84 Energia kcal [kcal] 1 986 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 261,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sacharoza [g] 12,8 Sód [mg] 2 508,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 |
| 2023-10-24 wtorek | Dieta podstawowa (1) | mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z jaj ze szczyt.(1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g | zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata,pieczywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g | Wartość netto [zł] 18,04 Wartość brutto [zł] 18,09 Energia kcal [kcal] 2 171,6 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 306,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,8 Sacharoza [g] 52 Sód [mg] 2 427,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 |
| | Dieta łatwastrawna (2) | mleczna z kaszą jęczm(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por | zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata,pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 13,71 Wartość brutto [zł] 13,74 Energia kcal [kcal] 1 847,5 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 257,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,4 Sacharoza [g] 41,1 Sód [mg] 2 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) szynka wileńska 100 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) | zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL,</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) sał z kapusty b.z kukur.i por.(1,6,010) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Posiłek nocny (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 18,12 Wartość brutto [zł] 18,14 Energia kcal [kcal] 1 681,8 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 231,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,3 Sacharoza [g] 20,6 Sód [mg] 3 044,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-10-21 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | |
|---------------------|---|---|--|---|---|
| 2023-10-25 środa | Dieta podstawowa (1) | mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jabłka. 180 g | zupa pieczark.ziemn (1.) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) buraczki z cebulą.(1) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) sałatka z makaronu i szynki(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g szczypior 2 g | Wartość netto [zł] 17,09 Wartość brutto [zł] 17,15 Energia kcal [kcal] 2 152,1 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 318,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 45,4 Sód [mg] 2 663,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 |
| | Dieta łatwostrawna (2) | mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por | zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) rizotto z m. wołowego i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) szynka z indyka 25 g sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 14,67 Wartość brutto [zł] 14,71 Energia kcal [kcal] 2 132,3 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 294,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Sacharoza [g] 43,7 Sód [mg] 2 136,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo.masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z twar.kons rybnej (1) 1 Por (<u>RYB, MLE, _</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g | zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) rizotto z m. wołowego i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por buraczki z cebulą.(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Posiłek nocny (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) szynka z indyka 25 g sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 18,24 Wartość brutto [zł] 18,27 Energia kcal [kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 258,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sacharoza [g] 17,2 Sód [mg] 2 879,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 |
| 2023-10-26 czwartek | Dieta podstawowa (1) | mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) pasta z sera z .jajka i papr.św.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, _</u>) pomidory 100 g banan 200 g | zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) sał z pomidor i ogórk.(1) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) poledwica sopočka 25 g sałata ziel. 10 g papryka 20 g | Wartość netto [zł] 19,19 Wartość brutto [zł] 19,23 Energia kcal [kcal] 2 189,5 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 287,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sacharoza [g] 57,1 Sód [mg] 2 602,4 Błonnik pokarmowy [g] 30 |
| | Dieta łatwostrawna (2) | mleczna z kaszą kukurydzy.(1,2) 1 Por (<u>MLE, _</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, _</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g | zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 15,12 Wartość brutto [zł] 15,15 Energia kcal [kcal] 2 066,2 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 283,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 56,9 Sód [mg] 2 426,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 |

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-10-21 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | |
|---------------------|---|---|---|--|--|
| 2023-10-26 czwartek | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jabłka. 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) | zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) udka dr.got.w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) sał z pomidor i ogórk.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Posiłek nocny (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 18,82 Wartość brutto [zł] 18,84 Energia kcal [kcal] 1 878,8 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 236,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sacharoza [g] 13,6 Sód [mg] 3 069,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 |
| | Dieta podstawowa (1) | mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z ml.piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 20 g sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g mandarynki 150 g | zupa kalafiorowa(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) <u>może zawierać: GLU,</u> ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata,pieczywo. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g | Wartość netto [zł] 20,51 Wartość brutto [zł] 20,56 Energia kcal [kcal] 2 150,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 330,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,1 Sacharoza [g] 56,4 Sód [mg] 2 377,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 |
| 2023-10-27 piątek | Dieta łatwostrawna (2) | mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE,</u>) kawa z mlekiem.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por | zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata,pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 20,42 Wartość brutto [zł] 20,45 Energia kcal [kcal] 2 149,2 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 293,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,5 Sacharoza [g] 48,1 Sód [mg] 2 241,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) mandarynki 150 g | zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) sał ziel.z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 30 g pomidory 100 g Posiłek nocny (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 23,84 Wartość brutto [zł] 23,86 Energia kcal [kcal] 1 930,1 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 247,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,4 Sacharoza [g] 19,7 Sód [mg] 2 586,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-10-21 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | |
|----------------------|---|--|---|---|---|
| 2023-10-28 sobota | Dieta podstawowa (1) | herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>) południca sopocka 50 g sałata ziel. 10 g papryka 100 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g | zupa pejzanka(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) gulasz z mięsa wieprz.duszony (1). 1 Por (<u>GLU, _</u>) kasza grycz.sypka(1) 1 Por sał.z kap biał.march z olej.(1) 1 Por sał ziel.rzod.szczyp.(1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.piecz.ywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g | Wartość netto [zł] 15,54 Wartość brutto [zł] 15,58 Energia kcal [kcal] 1 844,5 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 243,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sacharoza [g] 43 Sód [mg] 1 929,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 |
| | Dieta łatwostrawna (2) | herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por | zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.piecz.y. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z drobiu i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 13,94 Wartość brutto [zł] 13,97 Energia kcal [kcal] 1 879,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 258,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,6 Sacharoza [g] 40,5 Sód [mg] 2 485,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,6 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | herbata.piecz.ywo.masło rośl.(6)śniad 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z twarogu z szynką(2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 10 g papryka 100 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g | zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, _</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał z kap.białej,march(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata.piecz.ywo.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL, _</u>) ogórki 50 g pomidory 50 g sałata ziel. 10 g Posiłek nocny (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 15,31 Wartość brutto [zł] 15,32 Energia kcal [kcal] 1 800,2 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 250,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,6 Sacharoza [g] 12,5 Sód [mg] 2 796,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 |
| 2023-10-29 niedziela | Dieta podstawowa (1) | herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) pasta z twarogu z ogórkiem św.(1,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR, _</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka. 180 g | zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) sos koperkowy (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, _</u>) sał.z kukur.sał.ziel.i papr.(11,1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.piecz.ywo.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, _</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g | Wartość netto [zł] 18,7 Wartość brutto [zł] 18,73 Energia kcal [kcal] 1 822 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 254 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 14,9 Sacharoza [g] 44 Sód [mg] 2 452,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 |
| | Dieta łatwostrawna (2) | herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por (<u>GLU, _</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, _</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jogurt 150 g (<u>MLE, _</u>) jabłka pieczone.(1,2) 1 Por | zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL, _</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, _</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU, _</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.piecz.y. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU, _</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, _</u>) południca drob. 25 g sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 15,87 Wartość brutto [zł] 15,9 Energia kcal [kcal] 1 776,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 247,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12,5 Sacharoza [g] 42,1 Sód [mg] 2 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-10-21 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | |
|-------------------------|---|--|--|--|---|
| 2023-10-29 niedziela | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | herbata, pieczywo, masło rośl. (6) śniad 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g pomidory 100 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g | zupa ryżowa (2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL.</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow. (1,2,6) 1 Por sał. z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) sał. z kukur. sał. ziel. i papr. (11,1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 30 g papryka 50 g rzodkiewka 50 g Posilek nocny (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) połędwica drob. 25 g sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 18,94 Wartość brutto [zł] 18,95 Energia kcal [kcal] 1 686,1 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 236,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 12 Sacharoza [g] 14,3 Sód [mg] 2 715,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 |
| | Dieta podstawowa (1) | mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz. masło ros. (1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z jaj ze szczyp. (1) 1 Por (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g | zupa barszcz zabieleny (1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) makaron ze szpinakiem i serem b. (1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata, pieczywo, masło (1.) kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek (1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 50 g rzodkiewka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g | Wartość netto [zł] 13,84 Wartość brutto [zł] 13,88 Energia kcal [kcal] 1 888,5 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 280,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,4 Sacharoza [g] 57,2 Sód [mg] 2 177,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 |
| | Dieta łatwastrawna (2) | mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek. piecz. masło (2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g | zupa pomidorowa z makar. (7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) schab got. w jarzyn. (2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow. (1,2,6) 1 Por szpinak got. (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata, pieczywo, masło (2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II - godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 14,94 Wartość brutto [zł] 14,97 Energia kcal [kcal] 2 050,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 304,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,1 Sacharoza [g] 56,5 Sód [mg] 2 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 |
| 2023-10-30 poniedziałek | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) szynka wileńska 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g | zupa pomidorowa z makar. (7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) schab got. w jarzyn. (2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow. (1,2,6) 1 Por szpinak got. (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) sał. z kap. białej, march (6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Posilek nocny (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 17,3 Wartość brutto [zł] 17,31 Energia kcal [kcal] 1 786,7 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 240,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,1 Sacharoza [g] 13,5 Sód [mg] 2 712,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml., pieczywo, masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) szynka wileńska 50 g jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g | zupa pomidorowa z makar. (7,11) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL.</u>) schab got. w jarzyn. (2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow. (1,2,6) 1 Por szpinak got. (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) sał. z kap. białej, march (6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata, pieczywo, masło (6) kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pieczeń z drobiu -kolacja (1,2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g ogórki 50 g Posilek nocny (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 17,3 Wartość brutto [zł] 17,31 Energia kcal [kcal] 1 786,7 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 240,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 15,1 Sacharoza [g] 13,5 Sód [mg] 2 712,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-10-21 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | |
|-------------------|---|--|--|--|--|
| 2023-10-31 wtorek | Dieta podstawowa (1) | mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, </u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) dżem 20 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g mandarynki 150 g | zupa kapuśniak ze św.kapusty(1) 1 Por (<u>GLU, SEL, </u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>SEL, </u>) kasza jecz.pęczak (1) 1 Por (<u>GLU, </u>) sałatka-mizeria(1) 1 Por (<u>MLE, </u>) buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.pieczyno. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ, </u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g | Wartość netto [zł] 18,59 Wartość brutto [zł] 18,61 Energia kcal [kcal] 2 220,9 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 304,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sacharoza [g] 52,7 Sód [mg] 2 145,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 |
| | Dieta łatwostrawna (2) | mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE, </u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) dżem 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por | zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, </u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, </u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU, </u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por | herbata.pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU, </u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU, </u>) kielbasa szynkowa drobiowa 25 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, </u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 15,34 Wartość brutto [zł] 15,39 Energia kcal [kcal] 2 179,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 308,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sacharoza [g] 46,8 Sód [mg] 2 221,3 Błonnik pokarmowy [g] 19 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) | kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE, </u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE, </u>) połędwica drob. 50 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g rzodkiewka 50 g jogurt 150 g (<u>MLE, </u>) mandarynki 150 g | zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL, </u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, </u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU, </u>) sałatka mizeria(6) 1 Por (<u>MLE, </u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por | herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) pasta z woł.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL, </u>) sałata ziel. 10 g papryka 100 g Posiłek nocny (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, </u>) kielbasa szynkowa drobiowa 25 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, </u>) sałata ziel. 10 g | Wartość netto [zł] 19,36 Wartość brutto [zł] 19,39 Energia kcal [kcal] 1 912,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 266,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Sacharoza [g] 18,5 Sód [mg] 2 791,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 |

4. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ
ul. Rudolfa Weigla , 50-981 Wrocław

Oznaczenia alergenów:

GLU - *gluten,*
JAJ - *jaja,*
RYB - *ryby,*
SOJ - *soja,*
MLE - *mleko,*
SEL - *seler,*
GOR - *gorczyca,*