

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 19.10.2023 - 22.10.2023

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
19.10.2023	czwartek	podstawowa		zupa pieczarkowa z grzankami (ml, psz, s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr schab pieczony (soj, gor) 90gr buraczki z jabłkiem 150gr kompot 250ml		kawa inka z mlekiem (ml)250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasztet pieczony (j, psz, s, gor, soja) sałata zielona 35gr ogórek kiszony 50gr	Wartość energetyczna: 2085 kcal Białko: 76gr Tłuszcze: 69gr Węglowodany: 290gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 10gr
		łatwo strawna		zupa pieczarkowa z grzankami (ml, psz, s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr schab duszony w sosie własnym 90gr buraczki z jabłkiem 150gr kompot 250ml		kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo przenne (p) 100gr masło extra (ml) 10gr pasztet pieczony (j, psz, s, gor, soja) pomidor 50gr sałata zielona 35gr	Wartość energetyczna: 2102 kcal Białko: 78gr Tłuszcze: 66gr Węglowodany: 299gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr
		z ogr. łatwo przys. węglow.	jabłko deserowe 150gr	zupa pomidorowa z makaronem (ml, psz, s, j, soj, gor) 350ml ziemniaki (ml) 300gr schab duszony w jarzynach (s) 90gr buraczki z jabłkiem 150gr kompot 250ml	jogurt naturalny 150 gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasztet pieczony (j, psz, s, gor, soja) sałata zielona 35gr ogórek kiszony 50gr	Wartość energetyczna: 2198 kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 70gr Węglowodany: 310gr Błonnik pokarmowy: 35gr Sól: 11gr

20.10.2023	piątek		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
		podstawowa	zupa mleczna z kaszą kujurydzianą (ml) 220ml pieczywo graham(psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z cieciorki (soj,gor) 50gr rzodkiewka 50gr herbata z cukrem 250ml		zupa dyniowa z ziemniakami (psz,ml, soj, gor) 350ml makaron z piekany z serem i szpinakiem (j, psz, ml, soj, gor) 300gr kompot z owoców 250 ml		kakao (ml) 250ml rogalik maślany (j ,ml, psz) 100gr masło extra (ml) 10gr dżem niskosłodzony wiśniowy 50gr pomidor 50gr szczypior 1 porcja	Wartość energetyczna: 2190kcal Białko: 85gr Tłuszcze:74gr Węglowodany: 298gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 10gr
		łatwo strawna	zupa mleczna z kaszą kujurydzianą (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1szt rzodkiewka 50gr herbata z cukrem 250ml		zupa dyniowa z ziemniakami (psz,ml, soj, gor) 350ml makaron z serem (j, psz, ml, soj, gor) 300gr jabłko pieczone 180gr kompot z owoców 250 ml		kakao (ml) 250ml rogalik maślany (j ,ml, psz) 100gr masło extra (ml) 10gr dżem niskosłodzony wiśniowy 50gr pomidor 50gr szczypior 1 porcja	Wartość energetyczna: 2185kcal Białko: 80gr Tłuszcze: 75gr Węglowodany: 300gr Błonnik pokarmowy: 28gr Sól: 9gr
		z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszą kujurydzianą (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1szt rzodkiewka 50gr rukola 1 porcja	jogurt naturalny 150gr	zupa dyniowa z ziemniakami (psz,ml, soj, gor) 350ml makaron razowy z serem (j, psz, ml, soj, gor) 300gr jabłko pieczone 180gr kompot z owoców 250 ml	kiwi 100 gr	kakao (ml) 250ml bułka graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ryba duszona w jarzynach (r, s, soj, gor) 200gr	Wartość energetyczna: 2250kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 75gr Węglowodany: 310gr Błonnik pokarmowy: 34gr Sól: 12gr

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	--	------------------	-------------------------	--------------	---------------------	----------------	-------------

21.10.2023	sobota	podstawowa	zupa mleczna z płatków owsianych błyskawicznych (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka (soj, gor) 50gr pomidor 100gr herbata z cytryną 250ml		zupa ryżowa na jarzynach z koperkiem (ml, s) 350ml ziemniaki (ml) 300ml zrazik drobiowy (soj, gor, j, psz) 90gr marchewka z groszkiem (ml, psz) kompot 250ml		kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i koperku (ml) 70gr sałatka warzywna (s) 120gr	Wartość energetyczna: 2150kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 292gr Błonnik pokarmowy: 24gr Sól: 9gr
		łatwo strawna	zupa mleczna z płatków owsianych błyskawicznych (ml, psz) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka (soj, gor) 50gr pomidor 100gr herbata z cytryną 250ml		zupa ryżowa na jarzynach z koperkiem (ml, s) 350ml ziemniaki (ml) 300ml pulpecik drobiowy 90gr marchewka z groszkiem (ml, psz) 150gr kompot 250ml		kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i koperku (ml) 70gr sałatka warzywna (s) 120gr	Wartość energetyczna: 2090kcal Białko: 80gr Tłuszcze: 69gr Węglowodany: 288gr Błonnik pokarmowy: 22gr Sól: 10gr
		z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z płatków owsianych błyskawicznych (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka (soj, gor) 50gr pomidor 100gr herbata bez cukru 250ml	jabłko pieczone 150gr	zupa ryżowa na jarzynach z koperkiem (ml, s) 350ml ziemniaki (ml) 300ml pulpecik drobiowy (ml, psz) 90gr marchewka z groszkiem (ml, psz) 150gr kompot bez cukru 250ml	jogurt naturalny 150 gr	kawa z mlekiem bez cukru (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i koperku (ml) 70gr sałatka warzywna (s) 120gr	Wartość energetyczna: 2210kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 310gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 11gr

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
--	--	------------------	-------------------------	--------------	---------------------	----------------	-------------

22.10.2023 niedziela	podstawowa	zupa mleczna z kaszy mannej (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka z szynki (soj, gor) 80gr sałatka z buraków 120gr herbata z cytryną 250ml		zupa pomidorowa na jarzynach z makaronem (ml, psz, s, gor, soj) 350ml rizotto z mięsem i jarzynami (ml, s, gor) 300gr surówka warzywna (s) 150gr kompot 250ml		kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr polędwica drobiowa 50gr sałatka z pekińskiej i szpinaku 120gr	Wartość energetyczna: 2040kcal Białko: 75gr Tłuszcze: 68gr Węglowodany: 283gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 10gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszy mannej (ml, psz) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka z szynki (soj, gor) 80gr sałatka z buraków 120gr herbata z cytryną 250ml		zupa pomidorowa na jarzynach z makaronem (ml, psz, s, gor, soj) 350ml rizotto z mięsem i jarzynami (ml, s, gor) 300gr surówka warzywna (s) 150gr kompot 250ml		kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr polędwica drobiowa 50gr pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2080kcal Białko: 79gr Tłuszcze: 69gr Węglowodany: 286gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 9gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszy mannej (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka z szynki (soj, gor) 80gr sałatka z buraków 120gr herbata z cytryną 250ml	jabłko 180gr	zupa pomidorowa na jarzynach z makaronem (ml, psz, s, gor, soj) 350ml rizotto z mięsem i jarzynami (ml, s, gor) 300gr surówka warzywna (s) 150gr kompot 250ml	jogurt naturalny (ml)150 gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr polędwica drobiowa 50gr sałatka z pekińskiej i szpinaku 120gr	Wartość energetyczna: 2180kcal Białko: 80gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 303gr Błonnik pokarmowy: 35gr Sól: 11gr

OZNACZENIA ALERGENÓW:

- psz - pszenica
- ml - mleko
- s - seler
- j - jajko
- gor - gorczyca
- soj - soja