

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 23.10.2023 - 29.10.2023

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
23.10.2023 poniedziałek	podstawowa	zupa mleczna z kaszy jaglanej (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty 50gr papryka czerwona 100gr		zupa płatkowa na jarzynach (psz, ml, soj, gor) 350ml ziemniaki (ml) 300ml ryba duszona w jarzynach (r, s, ml, gor, soj) 150gr sałatka zielona z sosem vinegret (soj, gor) 50gr kompot z owoców 250ml	jabłko deserowe 180gr	herbata z cukrem 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr filet z kurczaka w galarecie 60gr pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2110kcal Białko: 76gr Tłuszcze:70gr Węglowodany: 295gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 12gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszy jaglanej (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty 50gr jabłko deserowe 180gr		zupa płatkowa na jarzynach (psz, ml, soj, gor) 350ml ziemniaki (ml) 300ml ryba duszona w jarzynach (r, s, ml, gor, soj) 150gr sałatka zielona z sosem vinegret (soj, gor) 50gr kompot z owoców 250ml	jabłko deserowe 180gr	herbata z cukrem 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr filet z kurczaka w galarecie 60gr pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2118kcal Białko: 78gr Tłuszcze: 66gr Węglowodany: 303gr Błonnik pokarmowy: 30gr Sól: 10gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszy jaglanej (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i zieleniny 70gr papryka czerwona 100gr herbata bez cukru 250ml	grejfrut 1/2 szt	zupa płatkowa na jarzynach (psz, ml, soj, gor) 350ml ziemniaki (ml) 300ml ryba duszona w jarzynach (r, s, ml, gor, soj) 150gr sałatka zielona z sosem vinegret (soj, gor) 50gr kompot bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150gr	herbata bez cukru 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr filet z kurczaka w galarecie 60gr pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2205kcal Białko: 79gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 310gr Błonnik pokarmowy: 34gr Sól: 11gr

24.10.2023 wtorek	podstawowa	śniadanie zupa mleczna z płatków błyskawicznych /ml, psz/220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasta z jajek i chrzanu /j, ml, gor, soj/ 60gr ogórek kiszony małosolny 100gr herbata 250ml	drugie śniadanie jabłko 150gr	obiad żur z ziemniakami /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza /ml, psz/ 200gr bitka z fileta /ml, psz/ 120gr fasolka szparagowa 120gr kompot z owoców 250ml	podwieczorek	kolacja kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g kielbasa krakowska sucha /soj, gor/ 50gr tarta marchewka z jabłkiem 100gr	SUMA Wartość energetyczna: 2106kcal Białko: 90gr Tłuszcze: 71gr Węglowodany: 290gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 12gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z płatków błyskawicznych /ml, psz/220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasta z jajek i zieleniny /j, ml, gor, soj/ 60gr sałatka z pomidora i zielonej pietruszki 80gr herbata z cukrem 250ml	jabłko pieczone 180gr	żur z ziemniakami /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza /ml, psz/ 200gr bitka z fileta /ml, psz/ 120gr fasolka szparagowa 120gr kompot z owoców 250ml		kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g kielbasa krakowska sucha /soj, gor/ 50gr tarta marchewka 100gr	Wartość energetyczna: 2094kcal Białko: 87gr Tłuszcze: 69gr Węglowodany: 285gr Błonnik pokarmowy: 30gr Sól: 11gr
	z ogr. latwo przys. węglow.	zupa mleczna z płatków błyskawicznych /ml, psz/220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasta z jajek i zieleniny /j, ml, gor, soj/ 60gr ogórek kiszony małosolny 80gr herbata bez cukru 250ml	jogurt naturalny 150ml	żur z ziemniakami /psz, ml, soj, gor/ 350ml kasza /ml, psz/ 200gr bitka z fileta /ml, psz/ 120gr fasolka szparagowa 120gr kompot z owoców bez cukru 250ml	mus owocowo-warzywny 1szt	kawa z mlekiem bez cukru /ml/ 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g kielbasa krakowska sucha /soj, gor/ 50gr tarta marchewka 100gr	Wartość energetyczna: 2180kcal Białko: 89gr Tłuszcze: 74gr Węglowodany: 295gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 11gr

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

25.10.2023 środa	podstawowa	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr polędwica drobiowa 50gr sałata zielona z rukolą i rzodkiewką 1 porcja herbata z cukrem 250ml	jogurt naturalny 150ml	kapuśniak z ziemniakami /psz, soja, gor/ 350ml naleśniki z serem /psz, ml, j,s/ 300gr klementynka 2 szt kompot owocowy 250ml	mus warzywny 1 porcja	kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasztet pieczony /psz, j, ml, soj, gor/ 60gr sałatka warzywna 50gr	Wartość energetyczna: 2251kcal Białko: 87gr Tłuszcze: 77gr Węglowodany: 303gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 10gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr polędwica drobiowa 50gr sałata zielona z rukolą i rzodkiewką 1 porcja herbata z cukrem 250ml	jogurt naturalny 150ml	krupnik z kaszy jaglanej na jarzynach /psz, ml, s/ 350ml pierogi leniwe /j, psz, ml/ 250gr sałatka z pomidorai zielonej pietruszki 120gr kompot z owoców 250ml	jabłko 150gr	kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasztet pieczony /psz, j, ml, soj, gor/ 60gr sałatka warzywna 50gr	Wartość energetyczna: 2200kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 300gr Błonnik pokarmowy: 27gr Sól: 9gr
	z ogr. przys. węglow.	zupa mleczna z kaszy kukurydzianej (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr polędwica drobiowa 50gr sałata zielona z rukolą i rzodkiewką 1 porcja herbata bez cukru 250ml	jogurt naturalny 150ml	krupnik z kaszy jaglanej na jarzynach /psz, ml, s/ 350ml pierogi leniwe /j, psz, ml/ 250gr sałatka z pomidorai zielonej pietruszki 120gr kompot z owoców 250ml	mus warzywny 1 porcja	kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g pasztet pieczony /psz, j, ml, soj, gor/ 60gr sałatka warzywna 50gr	Wartość energetyczna: 2240kcal Białko: 86gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 312gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr

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

26.10.2023 czwartek	podstawowa	zupa mleczna z płatków błyskawicznych /psz, ml/ 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty /ml, j/ 50gr ogórek świeży 80gr roszpoka 1 porcja herbata z cukrem 250ml	jabłko 150gr	barszcz zabieleny z 1/2 jajka /psz, ml, s, j/ 350ml ziemniaki /ml/ 300gr filet z kurczaka duszony w sosie własnym /ml, psz, soj, gor/ 100gr surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki, zieleniną i oliwą 150gr kompot z owoców 205ml		kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g szynka prasowana wołowo-wieprzowa 50gr rzodkiewka 1 porcja	Wartość energetyczna: 2190kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 67gr Węglowodany: 312gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z płatków błyskawicznych /psz, ml/ 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty /ml, j/ 50gr mix sałat z oliwą 1 porcja herbata z cukrem 250ml	jabłko pieczone 150gr	barszcz zabieleny z 1/2 jajka /psz, ml, s, j/ 350ml ziemniaki /ml/ 300gr filet z kurczaka duszony w sosie własnym /ml, psz, soj, gor/ 100gr surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki, zieleniną i oliwą 150gr kompot z owoców 205ml		kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10g szynka prasowana wołowo-wieprzowa 50gr rzodkiewka 1 porcja	Wartość energetyczna: 2204kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 66gr Węglowodany: 319gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z płatków błyskawicznych /psz, ml/ 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty /ml, j/ 25gr ser twaróg /ml/ 25gr ogórek świerzy 80gr mix sałat 1 porcja herbata bez cukru 250ml	pomarańcza 1szt	barszcz zabieleny z 1/2 jajka /psz, ml, s, j/ 350ml ziemniaki /ml/ 300gr filet z kurczaka duszony w sosie własnym /ml, psz, soj, gor/ 100gr surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy, marchewki, zieleniną i oliwą 150gr kompot z owoców 205ml	jogurt naturalny 150ml	kawa z mlekiem /ml/ 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g szynka prasowana wołowo-wieprzowa 50gr rzodkiewka 1 porcja jabłko pieczone 100gr	Wartość energetyczna: 2250kcal Białko: 87gr Tłuszcze: 69gr Węglowodany: 321gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 11gr

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

27.10.2023 piątek	podstawowa		zupa z soczewicy z makaronem /ml, s, psz/ 350ml ziemniaki /ml/ 300gr ryba duszona /r, soj, gor/150gr brokuł z wody 50gr kompot owocowy z cukrem 250ml		kakao /ml/ 250ml bułka maślana z kruszonką /psz, j/ 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 10gr (2szt) jabłko 180gr	Wartość energetyczna: 2262kcal Białko: 89gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 314gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 10gr
	łatwo strawna		zupa z białych warzyw z marchewką /ml, s, psz/ 350ml ziemniaki /ml/ 300gr ryba duszona z marchewką /r, soj, gor/120gr brokuł z wody 150gr kompot owocowy z cukrem 250ml		kakao /ml/ 250ml bułka maślana /psz, j/ 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 10gr (2szt) jabłko pieczone 180gr	Wartość energetyczna: 2240kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 70gr Węglowodany: 326gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 11gr
	z ogr. przys. węglow.	mus owocowo-warzywny bez cukru 1szt	zupa z białych warzyw z marchewką /ml, s, psz/ 350ml ziemniaki /ml/ 300gr ryba duszona /r, soj, gor/120gr marchewka z wody 100gr brokuł z wody 50gr kompot bez cukru 250ml	jogurt naturalny 150ml	kakao /ml/ 250ml bułka grahamka /psz/ 100gr masło extra (ml) 10gr twarożek z warzywami /ml, soj, gor/ pomidor 50gr	Wartość energetyczna: 2190kcal Białko: 81gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 320gr Błonnik pokarmowy: 33gr Sól: 11gr

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

28.10.2023 sobota	podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka drobiowa /soj, gor, psz/ 80gr sałatka z tartej rzodkiewki i roszponki herbata z cukrem 250ml		zupa kalafiorowa /ml, psz, s/ 350ml ziemniaki /ml/ 300gr jajko w sosie pietruszkowym /j, ml, psz/ 1szt sałata zielona z sosem vinegret 1 porcja kompot owocowy 250ml		kawa z mlekiem /ml/ 300ml chleb graham /psz/ 100gr masło extra (ml) 10gr serek topiony /soj, gor, ml, j/ 50gr pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2074kcal Białko: 80gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 265gr Błonnik pokarmowy: 28gr Sól: 9gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszą manną (ml, psz) 220ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka drobiowa /soj, gor, psz/ 80gr sałatka z tartej rzodkiewki i roszponki herbata z cukrem 250ml		zupa kalafiorowa /ml, psz, s/ 350ml ziemniaki /ml/ 300gr jajko w sosie pietruszkowym /j, ml, psz/ 1szt sałata zielona z sosem vinegret 1 porcja kompot owocowy 250ml		kawa z mlekiem /ml/ 300ml chleb pszenny /psz/ 100gr masło extra (ml) 10gr serek topiony /soj, gor, ml, j/ 50gr pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2074kcal Białko: 80gr Tłuszcze: 75gr Węglowodany: 266gr Błonnik pokarmowy: 27gr Sól: 9gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszą manną (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr parówka drobiowa /soj, gor, psz/ 80gr sałatka z tartej rzodkiewki i roszponki herbata bez cukru 250ml	jabłko deserowe 180gr	zupa kalafiorowa /ml, psz, s/ 350ml ziemniaki /ml/ 300gr jajko w sosie pietruszkowym /j, ml, psz/ 1 szt sałata zielona z sosem vinegret 1 porcja buraczki 100gr	surówka z marchewką i brzoskwinią	kawa z mlekiem /ml/ 300ml chleb graham /psz/ 100gr masło extra (ml) 10gr serek topiony /soj, gor, ml, j/ 25gr serek twarogowy /ml/ 25gr pomidor 100gr	Wartość energetyczna: 2170kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 298gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 10gr

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

29.10.2023 niedziela	podstawowa	zupa mleczna z kaszy jaglanej (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i szynki gotowanej /ml/ 70gr papryka 80gr sałata zielona 1 porcja herbata z cukrem 250ml		zupa ziemniaczana z koperkiem /ml, s, psz/ 350ml risotto z mięsem i jarzynami /ml, s, soj, gor/ 300gr surówka warzywna /s/ 150g kompot z cukrem 250ml		pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka drobiowa 50gr ogórek kiszony 80gr rzodkiewka 80gr (3-4szt) herbata z cukrem 250ml	Wartość energetyczna: 2223kcal Białko: 88gr Tłuszcze: 79gr Węglowodany: 290gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszy jaglanej (ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i szynki gotowanej /ml/ 70gr sałata zielona 35gr jabłko 150gr		zupa ziemniaczana z koperkiem /ml, s, psz/ 350ml risotto z mięsem i jarzynami /ml, s, soj, gor/ 300gr surówka warzywna /s/ 150g kompot z cukrem 250ml		pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka drobiowa 50gr rzodkiewka 80gr (3-4szt) pomidor 80gr herbata z cukrem 250ml	Wartość energetyczna: 2184kcal Białko: 86gr Tłuszcze: 77gr Węglowodany: gr Błonnik pokarmowy: 287gr Sól: 10gr
	z ogr. latwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszy jaglanej (ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i szynki gotowanej /ml/ 70gr papryka 80gr sałata zielona 1 porcja herbata bez cukru 250ml	jogurt naturalny 150ml	zupa ziemniaczana z koperkiem /ml, s, psz/ 350ml risotto z mięsem i jarzynami /ml, s, soj, gor/ 300gr surówka warzywna /s/ 150g kompot bez cukru 250ml	kiwi 1 szt 100gr	pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka drobiowa 50gr ogórek kiszony 80gr rzodkiewka 80gr (3-4szt) herbata bez cukru 250ml	Wartość energetyczna: 2310kcal Białko: 89gr Tłuszcze: 76gr Węglowodany: gr Błonnik pokarmowy: 310 gr Sól: 10gr

OZNACZENIA ALERGENÓW:

psz - pszenica
ml - mleko
s - seler

j - jajko

gor - gorczyca

soj - soja