

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 13.11.2023 - 18.11.2023

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
13.11.2023	poniedziałek						
	podstawowa	zupa mleczna z makaronem(ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr filet w galarecie (soj, gor) 60gr sałata z pomidorem i zielenią 100gr herbata z cukrem 250ml	sok wieloowocowy 1 porcja 125ml	krupnik z kaszą jęczmnienną na jarzynach (psz, ml, soj, gor, s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr schab duszony 90gr sałatka z ogórka, cebuli, jabłka 150gr kompot z owoców z cukrem 250ml		herbata z cukrem 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 1 porcja 10 gr 1/2 jajka (j) pekińska z marchewką i czerwoną fasolką 120gr	Wartość energetyczna: 2143kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 79gr Węglowodany: 276gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 10gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z makaronem(ml) 220ml chleb pszenny (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr filet w galarecie (soj, gor) 60gr sałata z pomidorem i zielenią 100gr herbata z cukrem 250ml		krupnik na jarzynach (psz, ml, soj, gor, s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr schab duszony 90gr marchewka opr. (psz, ml) 150gr kompot z owoców z cukrem 250ml		herbata z cukrem 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr miód naturalny 1 porcja 10 gr 1/2 jajka (j) sałata zielona 35gr jabłko 150gr	Wartość energetyczna: 2070kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 76gr Węglowodany: 264gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr
z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z makaronem(ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr filet w galarecie (soj, gor) 60gr sałata z pomidorem i zielenią 100gr herbata bez cukru 250ml	jabłko 180gr	krupnik z kaszą jęczmnienną na jarzynach (psz, ml, soj, gor, s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr schab duszony 90gr sałatka z ogórka, cebuli, jabłka 150gr kompot z owoców bez cukru 250ml	jogurt naturalny (ml) 150gr	herbata bez cukru 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr 1/2 jajka (j) pekińska z marchewką i czerwoną fasolką 150gr	Wartość energetyczna: 2143kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 79gr Węglowodany: 279gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 9gr	

		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
14.11.2023 wtorek	podstawowa	zupa mleczna z kaszą manną (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kiełbasa krakowska sucha (gor, soj) 50gr sałatka zielona 35gr szczypiorek 1 porcja 20gr herbata z cukrem 250ml	jagurt naturalny (ml) 150gr	zupa dyniowa z grzankami /psz, ml, soj, gor/ 350ml ziemniaki (ml) 300gr steiki drobiowe (psz, j, gor, soj) 100gr surówka z czerwonej kapusty i jabłka 150gr kompot z owoców z cukrem 250ml	przecier owocowo- warzywny 1 porcja 125 ml	herbata z cukrem 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ryba w jarzynach duszona (psz, ml, s) 200gr	Wartość energetyczna: 2280kcal Białko: 98gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 310gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 10gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z kaszą manną (ml, psz) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kiełbasa krakowska sucha (gor, soj) 50gr sałatka zielona 35gr sok wieloowocowy 1 porcja 125ml herbata z cukrem 250ml	jagurt naturalny (ml) 150gr	zupa dyniowa z grzankami /psz, ml, soj, gor/ 350ml ziemniaki (ml) 300gr pulpety drobiowe (psz, j, gor, soj) 90gr surówka z selera i jabłka (s) 150gr kompot z owoców z cukrem 250ml	przecier owocowo- warzywny 1 porcja 125 ml	herbata z cukrem 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ryba w jarzynach duszona (psz, ml, s) 200gr	Wartość energetyczna: 2150kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 68gr Węglowodany: 299gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z kaszą manną (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr kiełbasa krakowska sucha (gor, soj) 50gr sałatka zielona 35gr szczypiorek 1 porcja 20gr herbata bez cukru 250ml	grejfrut 1/2 szt	zupa dyniowa z grzankami /psz, ml, soj, gor/ 350ml ziemniaki (ml) 300gr pulpety drobiowe (psz, j, gor, soj) 90gr surówka z czerwonej kapusty i jabłka 150gr kompot z owoców bez cukru 250ml	przecier warzywny 1 porcja 125 ml	herbata bez cukru 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ryba w jarzynach duszona (psz, ml, s) 200gr jogurt naturalny (ml) 150gr	Wartość energetyczna: 2195kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 70gr Węglowodany: 306gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 9gr

15.11.2023	środa		śniadanie	drugie śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	SUMA
		podstawowa	zupa mleczna z pł. owsianycvh (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1 szt sałata zielona 35gr 1 porcja jabłko 150gr herbata z cukrem 250ml	jabłko 180gr	zupa z zielonego groszku z ryżem /ml, psz, s, gor, s/ 350ml makaron razowy (psz, j, soj, gor,) 120gr sos mięsny (ml, psz, soj, gor) 120ml surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot z cukrem 250ml	sok owocowy 1 porcja 125ml	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g parówka drobiowa (soj, gor) 80gr sałatkawarzywna z jogurtem 120gr	Wartość energetyczna: 2125kcal Białko: 83gr Tłuszcze: 75gr Węglowodany: 280gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 10gr
		łatwo strawna	zupa mleczna z pł. owsianycvh (ml, psz) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1 szt sałata zielona 35gr 1 porcja jabłko pieczone 150gr herbata z cukrem 250ml	jabłko 180gr	zupa z zielonego groszku z ryżem /ml, psz, soja, gor, s/ 350ml makaron razowy 120gr sos mięsny (soj, gor, psz, ml) 120gr surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot owocowy 250ml	sok owocowy 1 porcja 125ml	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g parówka drobiowa (soj, gor) 80gr sałatkawarzywna z jogurtem 120gr	Wartość energetyczna: 2105kcal Białko: 83gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 280gr Błonnik pokarmowy: 25gr Sól: 9gr
z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z pł. owsianycvh (ml, psz) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr jajko (j) 1 szt sałata zielona 35gr 1 porcja jabłko 150gr herbata bez cukru 250ml	jagurt naturalny (ml) 150gr	zupa z zielonego groszku z ryżem /ml, psz, s, gor, s/ 350ml makaron razowy (psz, j, soj, gor,) 120gr sos mięsny (ml, psz, soj, gor) 120ml surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot z cukrem 250ml	sok owocowy 1 porcja 125ml	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10g parówka drobiowa (soj, gor) 80gr sałatkawarzywna z jogurtem 120gr	Wartość energetyczna: 2154kcal Białko: 85gr Tłuszcze: 72gr Węglowodany: 280gr Błonnik pokarmowy: 25gr Sól: 9gr		

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

16.11.2023 czwartek	podstawowa	zupa mleczna z makaronem nitki (psz, ml) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu, zielonej pietruszki i pomidora (ml) 70gr sałatka z brokuła i rzodkiewki z oliwą 100gr herbata z cukrem 250ml	przecier owocowo-warzywny 1szt	rosół z k. kukurydzianą (s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr udko drobiowe opiekane 250gr buraczki z jabłkiem 150gr kompot z owoców 250ml	pomarańcza 1 średnia ok 180gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka woł.-wiep.50gr pomidor z zieloną pietruszką 100gr	Wartość energetyczna: 2190kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 76gr Węglowodany: 292gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 11gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z makaronem nitki (psz, ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu, zielonej pietruszki i pomidora (ml) 70gr przecier owocowy 1 szt herbata z cukrem 250ml	przecier owocowo-warzywny 1szt	rosół z k. kukurydzianą (s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr udko drobiowe gotowane 250gr buraczki z jabłkiem 150gr kompot z owoców 250ml	pomarańcza 1 średnia ok 100gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka woł.-wiep.50gr pomidor z zieloną pietruszką 100gr	Wartość energetyczna: 2150kcal Białko: 82gr Tłuszcze: 73gr Węglowodany: 291gr Błonnik pokarmowy: 30gr Sól: 10gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z makaronem nitki (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu, zielonej pietruszki i pomidora (ml) 70gr sałatka z brokuła i rzodkiewki z oliwą 100gr herbata bez cukru 250ml	przecier owocowo-warzywny 1szt	rosół z k. kukurydzianą (s) 350ml ziemniaki (ml) 300gr udko drobiowe gotowane 250gr buraczki z jabłkiem 150gr kompot z owoców 250ml	pomarańcza 1 średnia ok 180gr	kawa z mlekiem (ml) 250ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr szynka woł.-wiep.50gr pomidor z zieloną pietruszką 100gr	Wartość energetyczna: 2190kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 76gr Węglowodany: 290gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 9gr

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

17.11.2023 piątek	podstawowa	zupa mleczna z pł. owsianymi (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z ryby wędzonej i warzyw (r,s,ml) 100gr ogórek kiszony 80gr herbata z cukrem 250ml	jogurt pitny 1 porcja	zupa koperkowa z ryżem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr wątróbka duszona 120gr surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot owocowy z cukrem 250ml	przecier warzywno-owocowy 1 porcja	Kakao (ml) 250ml rogal maślany (psz, ml, j) 100gr masło extra (ml) 10gr serek waniliowy (ml) 70gr kiwi 100gr	Wartość energetyczna: 2280 kcal Białko:90gr Tłuszcze: 85gr Węglowodany: 288gr Błonnik pokarmowy: 32gr Sól: 10gr
	łatwo strawna	zupa mleczna z pł. owsianymi (psz, ml) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i ryby (r,s,ml) 70gr pomidor 80gr herbata z cukrem 250ml	jogurt pitny 1 porcja	zupa koperkowa z ryżem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr wątróbka duszona 120gr surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot owocowy z cukrem 250ml	przecier warzywno-owocowy 1 porcja	Kakao (ml) 250ml rogal maślany (psz, ml, j) 100gr masło extra (ml) 10gr powidło śliwkowe 2 sz 10 gr kiwi 100gr	Wartość energetyczna: 2250kcal Białko: 89gr Tłuszcze: 83gr Węglowodany: 286gr Błonnik pokarmowy: 29gr Sól: 9gr
	z ogr. łatwo przys. węglow.	zupa mleczna z pł. owsianymi (psz, ml) 220ml chleb graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z ryby wędzonej i warzyw (r,s,ml) 100gr ogórek kiszony 80gr herbata bez cukru 250ml	jogurt naturalny 1 porcja	zupa koperkowa z ryżem /psz, ml, s, / 350ml ziemniaki (ml) 300gr wątróbka duszona 120gr surówka z marchewki i jabłka 150gr kompot owocowy bez cukru 250ml	przecier warzywno 1 porcja	Kakao (ml) 250ml bułka ziarnista (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr twarożek ze szczypiorkiem (ml) 70gr kiwi 100gr	Wartość energetyczna: 2264kcal Białko: 84gr Tłuszcze: 79gr Węglowodany: 304gr Błonnik pokarmowy: 31gr Sól: 9gr

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

18.11.2023 sobota	podstawowa	zupa mleczna z kaszą jaglaną (ml,) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty (ml) 50gr papryka czerwona 100gr herbata z cukrem 250ml	sok wieloowocowy 100% 1 porcja	zupa płatkowa na jarzynach (ml, psz, sler, gor, soj) 350ml ziemniaki (ml) 300gr ryba w jarzynach duszona (r, s, ml, gor, soj) 150gr sałata zielona z sosem vinegret (soj,gor) 50gr kompot owocowy 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 kaszą jaglaną (ml,) 220ml pieczywo pszenne (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr ser żółty (ml) 50gr jabłko deserowe 180gr herbata z cukrem 250ml	sok wieloowocowy 100% 1 porcja	zupa płatkowa na jarzynach (ml, psz, sler, gor, soj) 350ml ziemniaki (ml) 300gr ryba w jarzynach duszona (r, s, ml, gor, soj) 150gr sałata zielona z sosem vinegret (soj,gor) 50gr kompot owocowy 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 kaszą jaglaną (ml,) 220ml pieczywo graham (psz) 100gr masło extra (ml) 10gr pasta z twarogu i zieleniny (ml) 70gr papryka czerwona 100gr herbata bez cukru 250ml	grejfrut 1/2 szt	zupa płatkowa na jarzynach (ml, psz, sler, gor, soj) 350ml ziemniaki (ml) 300gr ryba w jarzynach duszona (r, s, ml, gor, soj) 150gr sałata zielona z sosem vinegret (soj,gor) 50gr kompot owocowy 250ml	jogurt naturalny (ml) 150gr	herbata z cukrem 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

OZNACZENIA ALERGENÓW:

psz - pszenica
ml - mleko
s - seler

j - jajko

gor - gorczyca

soj - soja