

Jadłospis 30.01 - 09.02.2024

„Dobry posiłek”

30.01.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna Serek wiejski, bułka pszenna herbata	Rosół Ziemniaki, kotlet mielony, marchewka z jabłkiem kompot	Pieczywo, serek topiony, ogórek, herbata	owoc

Wartość energetyczna [kcal] 2271 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 328
Sól [g] 7 w tym cukry [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kw.tł. nasycone: 14.87 g

31.01.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (250ml)(7) Bułka (50g)(1,7) z masłem 82%(5g) (7) szynką (30g) (6,)serem żółtym (30g)(7), pomidorem (50g) i sałatą (30g) Kawa zbożowa z mlekiem sojowym (200ml))(1,7)	Zupa kalafiorowa (400ml)(7,9,12) Ziemniaczki gotowane (200g)(12), ryba smażona(4,3) (100g) surówka z kiszonej kapusty/kiszone ogórki z porem z oliwą z oliwek (200g) Kompot (200ml)	Kisiel (150g)(11,) +biskopt (30g) Pieczywo pszenne (50g)(1) masło 82%(5g)(7), dżem/miód (30g) Herbata (200ml) Jabłko (120g)	Owoc jogurt

Wartość energetyczna [kcal] 2265 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 318
Sól [g] 7 w tym cukry [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kw. tł. nasycone : 22.80 g;

01.02.204	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (200ml)(7) Pieczywo pszenne, masło 82% (5g)(7), (50g)(1) z jajkiem na twardo(3) (50g), majonez (3)(10g) pomidor (30g)sałata (50g) Kawa zbożowa z mlekiem sojowym (200ml)(6.7)	Zupa zalewajka (200ml)(7,12) Kasza jęczmienna (200g), gulasz wieprzowy (100g)(7) , ogórek kiszony/buraczki zasmażane (100g) Kompot(200ml)	2 szt. Parówki gotowane (50g)(6,12), pieczywo graham (50g)(1) z masłem (5g)(7) , sałata (30g), ogórek (50g) Herbata (200ml) Banan (100g)	Maślanka (200ml)(7) Jabłko (150g)

Wartość energetyczna [kcal] 2420 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 359

Sól [g] 6 w tym cukry [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kw. tł. nasycone.: 24.33 g;

02.02.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (200ml)(7,1,) bułka(50g)(1)z masłem 8% (5g)(7) i dżemem (30g)ser biały Kawa zbożowa z mlekiem sojowym(200ml)(7,6) Jabłko (100g)	Zupa pomidorowa 400ml)(7,11) z makaronem (50g)(1) Ryż biały gotowany (100g), kurczak w sosie jasnym (100g)(7), czerwona kapusta oliwą z oliwek (100g) Kompot (200ml)	Budyń z sokiem malinowym (100g)(7) Pieczywo graham (50g) (1)z masłem (5g)(7), wędlina(30g)(6), sałata(30g), pomidor (50g) Herbata(200ml)	Chrupki kukurydziane (100g) Mandarynka (150g)

Wartość energetyczna [kcal] 2096 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 288

Sól [g] 7 w tym cukry [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 26 ; Kw.tł. nasycone .: 20.64 g;

03.02.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (200ml)(7) Pieczywo, masło 82%(5g)(7) (50g)(1) twaróg (30g)(7) ze szczypiorkiem (20g), pomidor (50g)ogórek (50g) Kawa zbożowa z mlekiem owsianym (7,1)(200ml)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (200ml)(7,12) Pyzy gotowane(1,12) z mięsem, (150g) marchewka z jabłkiem oliwą z oliwek (100g) Kompot(200ml)	Pieczywo (50g)(1) z masłem(5g)(7) serem żółtym(30g)(7) sałata(30g), ogórek(50g) Herbata(200ml)	warzywa

Wartość energetyczna [kcal] 2416 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 333

Sól [g] 7 w tym cukry [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kw. tł. nasycone.: 16.45 g

04.02.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna(200ml)(7) 2szt. parówki gotowane, (100g) pieczywo graham(50g)(1) z masłem 82%(5g) (7)ogórek kiszony(30g) Kawa zbożowa z mlekiem owsianym(200ml)(7,1)	Zupa krupnik (200ml)(12,9,7) Ziemniaki gotowane(200g)(12), kotlet rybny smażony (4,1,) (100g) surówka z kapusty kiszonej(100g) Kompot(200ml)	Jogurt naturalny(200ml)(7) z miksowanymi owocami(50g), pieczywo(50g)(1,7) Kakao(200ml)	Owoc biszkopty

Wartość energetyczna [kcal] 2355 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 323

Sól [g] 6 w tym cukry [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 27 ; Kw. tł. nasycone .: 15.01 g

05.02.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Kaszka na mleku (malinowa/waniliowa) (200ml)(1,7) Pieczywo pszenne(50g)(7) z masłem(5g)(7), wędlina drobiowa(30g)(6), sałata(30g), ogórek(50g) Kawa zbożowa(200ml)(7,1)	Rosół z makaronem (200ml)(9,1,) Ryż gotowany (200g)(12), udko z kurczaka pieczone(100g), surówka z kapusty białej zoliwą z oliwek(100g) Sok(200ml)	Kisiel (100g)(1,11) + biszkopt(30g)(3,7,1) Pieczywo graham(50g)(1) z masłem(5g)(7), pasztetem(30g) i pomidorem(50g) Herbata(200ml)	Owoc (200g)

Wartość energetyczna [kcal] 2126 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 307

Sól [g] 8 w tym cukry [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kw. tł. nasycone.: 26.79 g;

06.02.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (200ml)(7) Sałatka jarzynowa(200g)(3,9,7), bułeczka graham(50g)(1), masło(5g)(7) Herbata(200ml)	Zupa ogórkowa(200ml)(7,9,12) Ziemniaki gotowane(200g)(12), kotlet z piersi100g), surówka z czerwonej kapusty 150g)(9) Kompot(200ml)	Pieczywo(50g)(1) Wędlina(30g)(6) Pomidor (30g) Ogórek (30g) Kakao/ kawa zbożowa(200ml)(1,7) Pomarańcza(150g)	Galaretka (50g)(11)

Wartość energetyczna [kcal] 2795 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 425

Sól [g] 10 w tym cukry [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kw. tł. nasycone.: 16.45 g

07.02.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna(200g)(1,7,8) Pieczywo pszenne(50g)(1,3) z masłem(7) (5g) i pasztetem(30g), pomidor(50g) Herbata(200ml)	Zupa koperkowa(200ml)(7,9) Zapiekanka z makaronem gotowanym z szynką i warzywami (200g)(1,3,7), surówka z kapusty kiszonej (150g) Kompot(200ml)	Pieczywo (50g)(1,7) z masłem(5g)(7), twaróg(50g)(4,7), marmolada (50g) Herbata(200ml)	Jabłko (150g)

Wartość energetyczna [kcal] 2250 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 316

Sól [g] 6 w tym cukry [g] 80 Błonnik pokarmowy [g] 42 ; Kw.tł. nasycone .: 20.64 g

08.02.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (200ml)(7) 2szt. Gotowanych parówek (50g)(6), pieczywo graham(50g)(1) ,masło(5g)(7), ogórek(50g), pomidor(50g) Herbata(200ml)	Zupa milionowa(400ml)(7,9,12) Kasza gryczana gotowana (150g),(1) kotlet mielony smażony (100g), buraczki (150g) Kompot (200ml)	Serek wiejski,(7) (100g) bułeczka pszenna(50g)(1) Papryka pokrojona w słupki (50g) Kawa zbożowa (200ml)(1,7)	Wafle ryżowe (50g) Owoc

Wartość energetyczna [kcal] 2420 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 359

Sól [g] 6 w tym cukry [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 38 ; Kw. tł. Nasycone .: 24.33 g

09.02.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (200ml)(7) Jajko na miękko (50g)(3), pieczywo graham (50g)(1), wędlina(30g)(6), pomidor(50g) Ogórek(50g) Herbata(200ml)	Barszcz biały (400ml)(7,9,12) Ziemniaczki gotowane(200g)(12), pierś z kurczaka smażona(100g)(1,3,7), marchewka z groszkiem/surówka z kapusty kiszonej(100g) Kompot(200ml)	Pieczywo pszenne(50g)(1), wędlina(50g) Pomidor(50g) Herbata(200ml)	Kisiel(100g)(1,11) owoc

Wartość energetyczna [kcal] 2416 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 333

Sól [g] 7 w tym cukry [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kw.tł. nasycone: 22.80 g