

Jadłospisy w dniu 2024-02-06 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-06 wtorek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g	banan 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g kielbasa krakowska 15 g szpinak świeży (f) 2 g	baleron gotowany 60 g Zestaw herbata ogólna 1 Por jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 567,5 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 346,4 suma cukrów prostych [g] 117,1 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	
	Łatwo strawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g	banan 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g szpinak świeży (f) 2 g	parówka 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 780,8 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 121 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1	
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml			Wartość energetyczna[kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 4,9
	Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por	Papka- bulion z mięsem 450 Por	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por	Papka- kasza manna/ ml 400 Por	Papka- ryż/ ml 450 Por			Wartość energetyczna[kcal] 1 763,6 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 173,1 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,2

Jadłospisy w dniu 2024-02-06 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-06 wtorek

Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml	Zupa jarzynowa płynna 250 ml	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] 1 634,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 185,2 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g	banan 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g szpinak świeży (f) 2 g	parówka 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 780,8 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 121 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g	banan 200 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g szpinak świeży (f) 2 g	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 505,8 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 98,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 5 020,6 suma cukrów prostych [g] 3 907,7 Sól [g] 288,6 Błonnik pokarmowy [g] 399,2
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g	banan 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 120 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g kielbasa mrożona 15 g szpinak świeży (f) 2 g	parówka 80 g Zestaw herbata ogólna 1 Por jogurt owocowy mały 150 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 500 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 325,7 suma cukrów prostych [g] 101,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6

Jadłospisy w dniu 2024-02-06 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-06 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g	banan 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g szpinak świeży (f) 2 g	parówka 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt owocowy mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 780,8 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 121 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g sałata zielona (f) 20 g	banan 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z selera 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g kielbasa krakowska 15 g szpinak świeży (f) 2 g	parówka 80 g Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt owocowy mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 780,8 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 121 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1