

## Jadłospisy w dniu 2024-02-07 KUCHNIA GŁÓWNA

|                  |               | 1   | 2   | 3   | 4  | 5   | 6             | 7   |  |
|------------------|---------------|---|---|---|--|---|---------------|---|--|
|                  |               | Śniadanie   | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek   | Kolacja   | Posiłek nocny | SUMA  |  |
| 2024-02-07 środa | Podstawowa    | Zestaw herbata ogólna 1 Por serek wiejski 200 g<br>Szynka biała 60 g<br>Sok z buraka 300 ml | margaryna śniad. 5 g<br>chleb 500g 30 g<br>rukola(f) 2 g<br>Szynka biała 15 g           | Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty zasmażany 450 ml<br>Makaron spaghetti z kurczakiem i szpinakiem 300 g<br>Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml<br>Sałatka z pomidora 150 g | margaryna śniad. 5 g<br>chleb 500g 30 g<br>Kielki 1 g<br>Szynka z liściem 15 g | Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por<br>Południca z pasieki 60 g<br>sałata zielona (f) 20 g<br>Mandarynki 100 g |               | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 567<br><b>Białko ogółem [g]</b> 134,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 86,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,2<br><b>Sól [g]</b> 10,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 |  |
|                  | Łatwo strawna | Zestaw herbata dieta 1 Por serek wiejski 200 g<br>Szynka biała 60 g<br>Sok z buraka 300 ml  | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>rukola(f) 2 g<br>Szynka biała 15 g | Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml<br>Kopytka 250 g<br>Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml<br>Sałatka z pomidora 150 g<br>Sos szpinakowy 80 g                          | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>Szynka z liściem 15 g     | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por<br>Południca z pasieki 60 g<br>sałata zielona (f) 20 g<br>Mandarynki 100 g  |               | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 548,7<br><b>Białko ogółem [g]</b> 108,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 405,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,2<br><b>Sól [g]</b> 9,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31  |  |
|                  | Kleikowa      | Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml  |   | Kleik z kaszy manny 300 ml  |  | Kleik z ryżu 300 ml   |               |   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 594,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 12,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 2,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 133,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 30,9<br><b>Sól [g]</b> 0,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 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  |               |   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 763,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 87,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 82,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 173,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,1<br><b>Sól [g]</b> 2,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 8,2 |

## Jadłospisy w dniu 2024-02-07 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-07 środa

|   |   |   |   |  |   |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|---|
| 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<br>Białko ogółem [g] 93,8<br>Tłuszcz [g] 61,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1<br>Węglowodany ogółem [g] 185,2<br>suma cukrów prostych [g] 23,9<br>Sól [g] 3<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,4     |
| Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu            | Zestaw herbata dieta 1 Por serek wiejski 200 g<br>Szynka biała 60 g<br>Sok z buraka 300 ml  | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>rukola(f) 2 g<br>Szynka biała 15 g | Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml<br>Kopytka 250 g<br>Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml<br>Salatka z pomidora 150 g<br>Sos szpinakowy 80 g  | margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g<br>Szynka z liściem 15 g     | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por<br>Polędwica z pasieki 60 g<br>sałata zielona (f) 20 g<br>Mandarynki 100 g  |   | Wartość energetyczna[kcal] 2 548,7<br>Białko ogółem [g] 108,7<br>Tłuszcz [g] 61,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5<br>Węglowodany ogółem [g] 405,7<br>suma cukrów prostych [g] 83,2<br>Sól [g] 9,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 31    |
| Bezmleczna  | Zestaw herbata dieta 1 Por<br>Szynka biała 60 g<br>Sok z buraka 300 ml                      | rukola(f) 2 g<br>Szynka biała 15 g<br>margaryna śniad. 5 g<br>bułka psz. weka 500g 25 g | Zupa ryżanka 450 ml<br>Udko gotowane 280 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g<br>Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml<br>Marchew gotowana 150 g | bułka psz. weka 500g 25 g<br>margaryna śniad. 5 g<br>Szynka z liściem 15 g     | Zestaw herbata dieta 1 Por<br>Polędwica z pasieki 60 g<br>sałata zielona (f) 20 g<br>Mandarynki 100 g       |   | Wartość energetyczna[kcal] 2 467<br>Białko ogółem [g] 126<br>Tłuszcz [g] 81,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7<br>Węglowodany ogółem [g] 518,7<br>suma cukrów prostych [g] 68,2<br>Sól [g] 394<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,1      |
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Zestaw herbata ogólna 1 Por serek wiejski 200 g<br>Szynka biała 60 g<br>Sok z buraka 300 ml | margaryna śniad. 5 g<br>chleb 500g 30 g<br>rukola(f) 2 g<br>Szynka biała 15 g           | Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml<br>Kopytka 250 g<br>Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml<br>Salatka z pomidora 150 g<br>Sos szpinakowy 80 g  | margaryna śniad. 5 g<br>chleb 500g 30 g<br>Kielki 1 g<br>Szynka z liściem 15 g | Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por<br>Polędwica z pasieki 60 g<br>sałata zielona (f) 20 g<br>Mandarynki 100 g | margaryna śniad. 5 g<br>chleb 500g 30 g<br>ogórek kiszony(f) 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 529,7<br>Białko ogółem [g] 110,3<br>Tłuszcz [g] 64,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5<br>Węglowodany ogółem [g] 393,4<br>suma cukrów prostych [g] 81,6<br>Sól [g] 10,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,7 |

## Jadłospisy w dniu 2024-02-07 KUCHNIA GŁÓWNA

|                  |   |  |   |   |   |  |  |
|------------------|---|--|---|---|---|--|--|
| 2024-02-07 środa | Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego | Zestaw herbata<br>dieta 1 Por<br>serek wiejski 200<br>g<br>Szynka biała 60 g<br>Sok z buraka 300<br>ml | margaryna śniad.<br>5 g<br>bułka psz. weka<br>500g 25 g<br>rukola(f) 2 g<br>Szynka biała 15 g | Zupa barszcz biały<br>z ziemniakami<br>450 ml<br>Kopytka 250 g<br>Kompot z owoców<br>świeżych i<br>mrożonych 250<br>ml<br>Sałatka z<br>pomidora 150 g<br>Sos szpinakowy<br>80 g | margaryna śniad.<br>5 g<br>bułka psz. weka<br>500g 25 g<br>Szynka z liściem<br>15 g | Zestaw kawa<br>mleczna dieta 1<br>Por<br>Połędwica z<br>pasieki 60 g<br>sałata zielona (f)<br>20 g<br>Mandarynki 100 g | <b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 548,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 108,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 61,4</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 405,7</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 83,2</b><br><b>Sól [g] 9,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 31</b> |
|                  | Łatwo strawna bogatobiałkowa  | Zestaw herbata<br>dieta 1 Por<br>serek wiejski 200<br>g<br>Szynka biała 60 g<br>Sok z buraka 300<br>ml | margaryna śniad.<br>5 g<br>bułka psz. weka<br>500g 25 g<br>rukola(f) 2 g<br>Szynka biała 15 g | Zupa barszcz biały<br>z ziemniakami<br>450 ml<br>Kopytka 250 g<br>Kompot z owoców<br>świeżych i<br>mrożonych 250<br>ml<br>Sałatka z<br>pomidora 150 g<br>Sos szpinakowy<br>80 g | margaryna śniad.<br>5 g<br>bułka psz. weka<br>500g 25 g<br>Szynka z liściem<br>15 g | Zestaw kawa<br>mleczna dieta 1<br>Por<br>Połędwica z<br>pasieki 60 g<br>sałata zielona (f)<br>20 g<br>Mandarynki 100 g | <b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 548,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 108,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 61,4</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 405,7</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 83,2</b><br><b>Sól [g] 9,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 31</b> |