

Jadłospisy w dniu 2024-02-08 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por Schab z pieca 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szyunka z liściem 60 g jaja 50 g Sok z buraka 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] 2 227 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 357,3 suma cukrów prostych [g] 110,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z pieca 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyunka z liściem 60 g jaja 50 g Sok z buraka 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] 2 397,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 381,3 suma cukrów prostych [g] 114,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	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

Jadłospisy w dniu 2024-02-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-08 czwartek

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	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 763,6</p> <p>Białko ogółem [g] 87,3</p> <p>Tłuszcz [g] 82,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 173,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 58,1</p> <p>Sól [g] 2,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 8,2</p>
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	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 634,3</p> <p>Białko ogółem [g] 93,8</p> <p>Tłuszcz [g] 61,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 185,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 23,9</p> <p>Sól [g] 3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 16,4</p>
Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z pieca 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok z buraka 300 ml	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 327,5</p> <p>Białko ogółem [g] 103</p> <p>Tłuszcz [g] 50,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 381</p> <p>suma cukrów prostych [g] 114,6</p> <p>Sól [g] 6,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,9</p>
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z pieca 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ryżanka 450 ml Udki gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jablko deser 250 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok z buraka 300 ml	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 598,6</p> <p>Białko ogółem [g] 125,9</p> <p>Tłuszcz [g] 80,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 359,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 115,2</p> <p>Sól [g] 6,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,3</p>

Jadłospisy w dniu 2024-02-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-08 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z pieca 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g banan 150 g	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szyńka biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 160 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g jaja 50 g Sok z buraka 300 ml	chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 470,1 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 380,6 suma cukrów prostych [g] 101 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z pieca 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g Sok z buraka 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] 2 327,5 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 381 suma cukrów prostych [g] 114,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z pieca 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g banan 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka biała 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grysikowa 450 ml Zrazik mielony w sosie pomidorowym 180 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g jaja 50 g Sok z buraka 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] 2 397,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 381,3 suma cukrów prostych [g] 114,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9