

Jadłospisy w dniu 2024-02-12 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-12 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g baleron gotowany 60 g	Szynka hrabiego 15 g rukola(f) 2 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz ukraiński 450 ml Makaron Carbonare 300 Por Sałatka z rukoli 80 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 25 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Bekon z indyka 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por chrzan 20 g kiełbasa zwyczajna 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 679,5 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 104 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 330,8 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3	
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Szynka przeclawska 60 g	Szynka hrabiego 15 g rukola(f) 2 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 25 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Bekon z indyka 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kiełbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 563,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 364,2 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sól [g] 125,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6	
	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 2024-02-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-12 poniedziałek

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	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Szyńska przeclawska 60 g	Szyńska hrabiego 15 g rukola(f) 2 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 25 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Bekon z indyka 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 563,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 364,2 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sól [g] 125,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńska przeclawska 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńska hrabiego 15 g rukola(f) 2 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	sałata zielona (f) 10 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 394,9 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 94,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 349,7 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 272,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,5
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Szyńska przeclawska 60 g	Szyńska hrabiego 15 g rukola(f) 2 g chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 25 g chleb 500g 30 g sałata zielona (f) 10 g Bekon z indyka 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 20 g	chleb 500g 30 g papryka czerwona (f) 15 g margaryna śniad. 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 547,1 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 352,5 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 126 Błonnik pokarmowy [g] 32,4

Jadłospisy w dniu 2024-02-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-12 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Szyńska przeclawska 60 g	Szyńska hrabiego 15 g rukola(f) 2 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 25 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Bekon z indyka 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 563,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 364,2 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sól [g] 125,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Szyńska przeclawska 60 g	Szyńska hrabiego 15 g rukola(f) 2 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 25 g bułka psz. weka 500g 25 g sałata zielona (f) 10 g Bekon z indyka 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 563,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 364,2 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sól [g] 125,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6