

Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por Makaron na mleku 400 ml Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g Kielki 1 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz węgierski 120 g Buraczki na zimno 150 g Kasza gryczana na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 557,8 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 499,3 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 383,1 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	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

2024-02-13 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	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 443,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 372,8 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 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	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 411,8 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g sałata zielona (f) 20 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g Kiełki 1 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g mielonka tyrolska 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 199 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 5 213,1 suma cukrów prostych [g] 142 Sól [g] 102,6 Błonnik pokarmowy [g] 326,6

Jadłospisy w dniu 2024-02-13 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-13 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 443,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 372,8 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Makaron na mleku 400 ml Szynka z liściem 60 g Mandarynki 100 g sałata zielona (f) 20 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Gulasz mięsny 120 g Buraczki na zimno 150 g Kasza jęczmienna na sypko 160 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 499,3 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 383,1 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4