

Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por Bekon z indyka 30 g Twaróg z zieleciną 70 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml Pierogi ruskie 220 g Surówka z marchwi i chrzanu 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z makreli, jajek i jabłka 70 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 627,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 397,2 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g Twaróg z zieleciną 70 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa solferino 450 ml Ryż z jabłkami ze śmietaną 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pomarańcza 150 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 534,9 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 388,8 suma cukrów prostych [g] 121,1 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	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

2024-02-14 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 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 kakao dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g Twaróg z zieleńią 70 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa solferino 450 ml Ryż z jabłkami ze śmietaną 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pomarańcza 150 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por połudwica sopocka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 482,8 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 389,6 suma cukrów prostych [g] 120,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa ryżanka 450 ml Udki gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g Pomarańcza 150 g	jabłko deser (f) 250 g	Zestaw herbata dieta 1 Por połudwica sopocka 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 600,5 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 341,3 suma cukrów prostych [g] 97,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g Twaróg z zieleńią 70 g Sok z buraka 300 ml	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa solferino 450 ml Ryż z jabłkami ze śmietaną 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pomarańcza 150 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g sałata zielona (f) 20 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g połudwica sopocka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 488,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 3 619,9 suma cukrów prostych [g] 143,1 Sól [g] 69,3 Błonnik pokarmowy [g] 222,8

Jadłospisy w dniu 2024-02-14 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-14 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g Twaróg z zieleniną 70 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa solferino 450 ml Ryż z jabłkami ze śmietaną 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pomarańcza 150 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por południca sopočka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 482,8 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 389,6 suma cukrów prostych [g] 120,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g Twaróg z zieleniną 70 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g pomidor (f) 20 g	Zupa solferino 450 ml Ryż z jabłkami ze śmietaną 300 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Pomarańcza 150 g	jogurt owocowy mały 150 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g sałata zielona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 534,9 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 388,8 suma cukrów prostych [g] 121,1 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3