

Jadłospisy w dniu 2024-02-16 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|---------------|---|---|---|--|--|---------------|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-02-16 piątek | Podstawowa | Zestaw herbata ogólna 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g szpinak świeży (f) 10 g banan 100 g | bułka psz. weka 500g 25 g Szyunka biała 15 g Kiełki 1 g margaryna śniad. 5 g | Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 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 Szyunka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g | Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g roszponka (f) 10 g | | Wartość energetyczna[kcal] 2 616,6 Białko ogółem [g] 137,8 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 337,7 suma cukrów prostych [g] 96,6 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 |
| | Łatwo strawna | Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g szpinak świeży (f) 10 g banan 100 g | bułka psz. weka 500g 25 g Szyunka biała 15 g margaryna śniad. 5 g | Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 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 Szyunka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g roszponka (f) 10 g | | Wartość energetyczna[kcal] 2 712 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 361,6 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 |
| | 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 2024-02-16 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-16 piątek

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 Płatki owsiane na mleku 400 ml dżem brzoskwinowy 60 g banan 100 g | bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka biała 15 g margaryna śniad. 5 g | Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z marchwi 120 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 Szyńka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g roszponka (f) 10 g | | Wartość energetyczna[kcal] 2 640,5 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 383,8 suma cukrów prostych [g] 121,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 |
| Bezmleczna | Zestaw herbata dieta 1 Por dżem brzoskwinowy 60 g banan 100 g | bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka biała 15 g margaryna śniad. 5 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 | bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g | Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g roszponka (f) 10 g | | Wartość energetyczna[kcal] 2 482,1 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 322,9 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 |
| Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Zestaw herbata dieta 1 Por Pasta z jaj 60 g szpinak świeży (f) 10 g banan 100 g | Chleb razowy 450g 30 g Szyńka biała 15 g margaryna śniad. 5 g Kielki 1 g | Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml | Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Szyńka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g roszponka (f) 10 g | Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Szyńka z liściem 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 427,4 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 5 196 suma cukrów prostych [g] 152 Sól [g] 105,1 Błonnik pokarmowy [g] 322,7 |

Jadłospisy w dniu 2024-02-16 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| 2024-02-16 piątek | Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego | Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml dżem brzoskwinowy 60 g banan 100 g | bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka biała 15 g margaryna śniad. 5 g | Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z marchwi 120 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 Szyńka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g roszponka (f) 10 g | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 640,5 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 383,8 suma cukrów prostych [g] 121,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 |
| | Łatwo strawna bogatobiałkowa | Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki owsiane na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g szpinak świeży (f) 10 g banan 100 g | bułka psz. weka 500g 25 g Szyńka biała 15 g margaryna śniad. 5 g | Zupa pejzanka 450 ml Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 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 Szyńka przeclawska 15 g sałata zielona (f) 10 g | Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Bekon z indyka 30 g serek wiejski 200 g roszponka (f) 10 g | Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 712 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 361,6 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 |