

Jadłospisy w dniu 2024-02-19 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-19 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por baleron gotowany 60 g sok wielowarzywny 1 szt Twaróg z zieleciną 70 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zupa krupnik 450 ml Łazanki z kapustą i mięsem 350 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gruszka (f) 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szyunka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g jogurt naturalny mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 422,9 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 342,8 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7	
	Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok wielowarzywny 1 szt Twaróg z zieleciną 70 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zupa krupnik 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzynowy 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyunka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g jogurt naturalny mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 549,9 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 385,1 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	
	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

2024-02-19 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 kakao dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok wielowarzywny 1 szt Twaróg z zieleniną 70 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zupa krupnik 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzynowy 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyunka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g jogurt naturalny mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 549,9 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 385,1 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok wielowarzywny 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zupa ryżanka 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g Udko gotowane 280 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyunka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyunka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 405,7 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok wielowarzywny 1 szt Twaróg z zieleniną 70 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g paszтет dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zupa krupnik 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Sałatka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzynowy 120 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Szyunka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyunka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g jogurt naturalny mały 150 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g papryka czerwona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 628,2 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 5 410,3 suma cukrów prostych [g] 249,3 Sól [g] 103,4 Błonnik pokarmowy [g] 364,1

2024-02-19 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok wielowarzywny 1 szt Twaróg z zieleniną 70 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zupa krupnik 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Salátka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzynowy 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g jogurt naturalny mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 549,9 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 385,1 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Schab z piecka 60 g sok wielowarzywny 1 szt Twaróg z zieleniną 70 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 20 g pomidor (f) 20 g	Zupa krupnik 450 ml Kopytka 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Salátka z pomidora 150 g Sos mięsno-jarzynowy 120 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka z liściem 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka biała 60 g szpinak świeży (f) 10 g jogurt naturalny mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 549,9 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 385,1 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2