

Jadłospisy w dniu 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 2 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty zasmażany 450 ml Kotlet de'volaille z kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafior z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g Sałatka brokułowa 150 g sałata zielona (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 739,3 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 109,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Węglowodany ogółem [g] 324,2 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 2 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafior z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 2 g sałata zielona (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 298,6 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 324,8 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	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

2024-02-20 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 kakao dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 2 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 2 g sałata zielona (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 298,3 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 329,3 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 2 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jabłko deser (f) 250 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 2 g sałata zielona (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 211,9 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao dieta 1 Por Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	chleb razowy z soją 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 2 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafior z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 2 g sałata zielona (f) 10 g	chleb razowy z soją 30 g margaryna śniad. 5 g Bekon z indyka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,4 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 3 546,5 suma cukrów prostych [g] 112,7 Sól [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 224,6

Jadłospisy w dniu 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-20 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 2 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 2 g sałata zielona (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,3 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 329,3 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por Kasza manna na mleku 400 ml Szynka przeclawska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 2 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Filet drobiowy z kurczaka w sosie własnym 160 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafior z wody 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g biszkopty 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g roszponka (f) 2 g sałata zielona (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,6 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 324,8 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8