

Jadłospis w dniu 2024-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-21 środa	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por polędwica sopocka 60 g roszonek (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g Kielki 1 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Fasolka po bretońsku 1 Por chleb 500g 90 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	pomidor 20 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 325,6 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 2 263,3 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 190,1
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por polędwica sopocka 60 g roszonek (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	pomidor 20 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 410,2 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 2 291,9 suma cukrów prostych [g] 98 Sól [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 182,3
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml			Kleik z ryżu 300 ml	

Jadłospisy w dniu 2024-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-21 środa

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
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 kawa mleczna dieta 1 Por południca sopocka 60 g roszponka (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	pomidor 20 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 410,2 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 2 291,9 suma cukrów prostych [g] 98 Sól [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 182,3
Bezmielczna	Zestaw herbata dieta 1 Por południca sopocka 60 g roszponka (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka przeclawska 15 g	Zupa ryżanka 450 ml Udło gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	pomidor 20 g chleb 500g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g rukola(f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 343,7 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6

Jadłospisy w dniu 2024-02-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-21 środa	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por polędwica sopocka 60 g roszonek (f) 10 g Mandarynki 100 g	chleb razowy z soją 30 g margaryna śniad. 5 g Szyńka przeclawska 15 g Kielki 1 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	pomidor 20 g chleb razowy z soją 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt naturalny mały 150 g	chleb razowy z soją 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa żywiecka 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 404,3 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 350,9 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por polędwica sopocka 60 g roszonek (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka przeclawska 15 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	pomidor 20 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 410,2 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 2 291,9 suma cukrów prostych [g] 98 Sól [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 182,3
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por polędwica sopocka 60 g roszonek (f) 10 g Mandarynki 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szyńka przeclawska 15 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	pomidor 20 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g rukola(f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 410,2 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 2 291,9 suma cukrów prostych [g] 98 Sól [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 182,3