

Jadłospisy w dniu 2024-02-22 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-22 czwartek	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa grochówka z makaronem 450 g Befszyk wieprzowy z cebulą 90 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g Kielki 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g ser twar. półtł. 50 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 638,6 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 357,8 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1	
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g ser twar. półtł. 50 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 258,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 349,3 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5	
	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 2024-02-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-22 czwartek

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 kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyunka z liściem 60 g ser twar. półtl. 50 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 258,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 349,3 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 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	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyunka z liściem 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 428,7 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 313,8 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 300 ml	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g Polędwica z pasieki 15 g Kielki 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyunka z liściem 60 g ser twar. półtl. 50 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g polędwica sopocka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 339,4 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

Jadłospisy w dniu 2024-02-22 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-22 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Południca z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g ser twar. półtł. 50 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 258,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 349,3 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g jogurt naturalny mały 150 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Południca z pasieki 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g ser twar. półtł. 50 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 258,9 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 349,3 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5