

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-03 środa	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Schab bez konserwantów 60 g	południca sopocka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g rukola(f) 1 g Kielki 1 g	Zupa krupnik 450 ml Wątróbka drobiowa z jabłkiem 100 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kasza gryczana na sypko 160 g Surówka z białej kapusty i marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynga kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g rozszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 412,5 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 328,7 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8	
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Schab bez konserwantów 60 g	południca sopocka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Sałatka ze szpinaku 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynga kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g rozszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 374,2 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 344,1 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2	
	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

2024-04-03 środa

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 jogurt naturalny mały 150 g Schab bez konserwantów 60 g	południca sopocka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Sałatka ze szpinaku 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g rozszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 692,6 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 337,1 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab bez konserwantów 60 g	południca sopocka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g rozszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 330,2 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 287,7 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Schab bez konserwantów 60 g	południca sopocka 15 g chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g rukola(f) 1 g Kielki 1 g	Zupa krupnik 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Sałatka ze szpinaku 80 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g Szynka kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 10 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por kielbasa krakowska 60 g rozszponka (f) 10 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g kielbasa żywiecka 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 356,2 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 319,3 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

Jadłospis w dniu 2024-04-03 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-03 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Schab bez konserwantów 60 g	południca sopocka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Sałatka ze szpinaku 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g roszponka (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 692,6 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 337,1 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g Schab bez konserwantów 60 g	południca sopocka 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g rukola(f) 1 g	Zupa krupnik 450 ml Wątróbka drobiowa w jarzynach 100 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kasza jęczmienna na sypko 160 g Sałatka ze szpinaku 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por kielbasa krakowska 60 g Mandarynki 100 g roszponka (f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,2 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 344,1 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2