

## Jadłospisy w dniu 2024-04-04 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-04 czwartek	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g	margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g ogórek kiszony(f) 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml 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	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Filecik ziocisty 15 g rukola(f) 1 g Kielki 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok mix 1 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 329,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,1 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2	
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g	margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g	Zupa pomidorowa z makaronem 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	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Filecik ziocisty 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka z liściem 60 g Sok mix 1 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 135,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25	
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml			<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 594,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 133,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 30,9 <b>Sól [g]</b> 0,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 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			<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 763,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 173,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,1 <b>Sól [g]</b> 2,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 8,2

## Jadłospisy w dniu 2024-04-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-04 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 Schab z piecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g	margaryna śniad. 5 g Szyńka biała 15 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Salata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Filecik zlicisty 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g Sok mix 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 135,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 324,9 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 25
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Schab z piecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g	margaryna śniad. 5 g Szyńka biała 15 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Udki gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Filecik zlicisty 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g Sok mix 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 331,7 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 287,2 suma cukrów prostych [g] 51 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Schab z piecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g jogurt naturalny mały 150 g	margaryna śniad. 5 g Szyńka biała 15 g chleb razowy żytni 500g 30 g roszponka (f) 1 g ogórek kiszony(f) 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Salata zielona z jogurtem 50 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g Filecik zlicisty 15 g rukola(f) 1 g Kielki 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szyńka z liściem 60 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g paszтет dr. 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 126,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 300,9 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9

## Jadłospisy w dniu 2024-04-04 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-04 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g	margaryna śniad. 5 g Szyńka biała 15 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g	Zupa pomidorowa z makaronem 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	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Filecik złocisty 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g Sok mix 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 135,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Schab z piecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g jogurt owocowy mały 150 g	margaryna śniad. 5 g Szyńka biała 15 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g	Zupa pomidorowa z makaronem 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	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Filecik złocisty 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Szyńka z liściem 60 g Sok mix 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 135,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25