

## Jadłospisy w dniu 2024-04-05 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw kakao ogólna 1 Por Sok mix 1 szt Dżem 25g 50 g ser żółty 70 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty zabelany 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Spaghetti 300 Por Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabięgo 15 g roszponka (f) 1 g papryka czerwona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 751,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,7 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7
	Łatwo strawna	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Sok mix 1 szt Dżem 25g 50 g ser twar. półtł. 50 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kopytka 250 g Sos szpinakowy 80 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabięgo 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 785,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 443,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,7 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml		

## Jadłospisy w dniu 2024-04-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-05 piątek

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	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Sok mix 1 szt Dżem 25g 50 g ser twar. półtł. 50 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kopytka 250 g Sos szpinakowy 80 g Salatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabiego 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 785,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 443,6 suma cukrów prostych [g] 107,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
Bezmielczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Sok mix 1 szt Dżem 25g 50 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabiego 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 417,1 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

## Jadłospisy w dniu 2024-04-05 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-05 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao ogólna 1 Por ser twar. półtl. 100 g	margaryna śniad. 5 g chleb 500g 30 g Szynka kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kopytka 250 g Sos szpinakowy 80 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g Szynka hrabiego 15 g roszponka (f) 1 g papryka czerwona (f) 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por kielbasa żywiecka 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g kielbasa krakowska 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 367,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,1 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1
	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Sok mix 1 szt Dżem 25g 50 g ser twar. półtl. 50 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kopytka 250 g Sos szpinakowy 80 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabiego 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 785,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 443,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,7 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 400 ml Zestaw kakao dieta 1 Por Sok mix 1 szt Dżem 25g 50 g ser twar. półtl. 50 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka kopcona. 15 g rukola(f) 1 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kopytka 250 g Sos szpinakowy 80 g Sałatka z pomidora 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g Szynka hrabiego 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por kielbasa żywiecka 60 g jogurt naturalny mały 150 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 785,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 443,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,7 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3