

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g roszonek (f) 10 g szynka konserwowa 60 g	szynka z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	zupa grochówka z ziemniakami 450 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron Carbonare 300 Por Sałatka z rukoli 80 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g Kielki 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g jaja 50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 556,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,2 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2
	Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g roszonek (f) 10 g szynka konserwowa 60 g	szynka z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż z jabłkami ze śmietaną 300 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g jaja 50 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 484,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,1 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7
	Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kakao dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g roszonek (f) 10 g szynka konserwowa 60 g	szynka z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż z jabłkami ze śmietaną 300 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 414,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,1 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7

## Jadłospisy w dniu 2024-04-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-08 poniedziałek	Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por roszponka (f) 10 g szynka konserwowa 60 g	szynka z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa ryżanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 381,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,7 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kakao ogólna 1 Por jogurt naturalny mały 150 g roszponka (f) 10 g szynka konserwowa 60 g	szynka z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż z jabłkami ze śmietaną 300 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g Kielki 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g jaja 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 409,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5
	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g roszponka (f) 10 g szynka konserwowa 60 g	szynka z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż z jabłkami ze śmietaną 300 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 414,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,1 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7

## Jadłospisy w dniu 2024-04-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-08 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por jogurt naturalny mały 150 g roszponka (f) 10 g szynka konserwowa 60 g	szynka z pasieki 15 g pomidor (f) 10 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa solferino 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Ryż z jabłkami ze śmietaną 300 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g baleron gotowany 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Bekon z indyka 60 g szpinak świeży (f) 10 g jaja 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] <b>]</b> 2 484,2 <b>Białko ogółem</b> <b>[g]</b> 87,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,1 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7
-------------------------	------------------------------	--	---	---	---	--	---