

Jadłospisy w dniu 2024-04-09 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-09 wtorek	Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g Kielki 1 g	Zupa pejzanka 450 ml Gulasz węgierski 120 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z twarogu i makreli 70 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 446 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9	
	Łatwo strawna	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Gulasz mięsny 120 g Kalafior z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleciną 70 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 344,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8	
	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

2024-04-09 wtorek

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	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Gulasz mięsny 120 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 343,9 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 338,6 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por dżem truskawkowy (u) 75 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 431,1 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g Kielki 1 g	Zupa pejzanka 450 ml Gulasz mięsny 120 g Kalafor z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Twaróg z zieleniną 70 g roszponka (f) 10 g	chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g ogórek kiszony(f) 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 017,3 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych [g] 38,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

Jadłospisy w dniu 2024-04-09 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-09 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Gulasz mięsny 120 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieloną 70 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 343,9 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 338,6 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pomidor koktajlowy(f) 100 g kielbasa żywiecka 60 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka kopcona. 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zupa pejzanka 450 ml Gulasz mięsny 120 g Kalafor z wody 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka biała 15 g rukola(f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Twaróg z zieloną 70 g roszponka (f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 344,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8