

## Jadłospisy w dniu 2024-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-10 środa	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka wędzona 60 g jogurt owocowy mały 150 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml Fasolka po bretońsku 1 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml chleb 500g 90 g Gruszka (f) 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g polędwica z piersi indyka 15 g roszponka (f) 1 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por mielonka tyrolska 60 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 297 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,9 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,7
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g jogurt owocowy mały 150 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g polędwica z piersi indyka 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por mielonka tyrolska 60 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 321,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,7 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5
	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 2024-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-10 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 Szynka wędzona 60 g jogurt owocowy mały 150 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g połędwica z piersi indyka 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por mielonka tyrolska 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 321,6 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 368,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ryżanka 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g Udko gotowane 280 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g połędwica z piersi indyka 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por mielonka tyrolska 60 g sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 328,6 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 29
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por Szynka wędzona 60 g jogurt naturalny mały 150 g	chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g połędwica z piersi indyka 15 g roszponka (f) 1 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por mielonka tyrolska 60 g sałata zielona (f) 20 g	chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g papryka czerwona (f) 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 198,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

## Jadłospisy w dniu 2024-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-10 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g jogurt owocowy mały 150 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g połędwica z piersi indyka 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por mielonka tyrolska 60 g sałata zielona (f) 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 321,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,7 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Szynka wędzona 60 g jogurt owocowy mały 150 g Sok mix 1 szt	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka z liściem 15 g rukola(f) 1 g	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g połędwica z piersi indyka 15 g roszponka (f) 1 g	Zestaw herbata dieta 1 Por mielonka tyrolska 60 g sałata zielona (f) 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 321,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,7 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5