

Jadłospisy w dniu 2024-04-11 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-11 czwartek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por szynka z pasieki 60 g banan 150 g szpinak świeży (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 15 g	Schab pieczony w sosie własnym 180 g Surówka z kiszonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa brokułowa z ryżem 450 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Polędwica kopcona. 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 339 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 338,4 suma cukrów prostych [g] 116,5 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por szynka z pasieki 60 g banan 150 g szpinak świeży (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Schab pieczony w sosie własnym 180 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa brokułowa z ryżem 450 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica kopcona. 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 456,5 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 373,2 suma cukrów prostych [g] 132,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml		

Jadłospisy w dniu 2024-04-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-11 czwartek

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
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por szynka z pasieki 60 g banan 150 g szpinak świeży (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Schab pieczony w sosie własnym 180 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica kopcona. 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g jogurt owocowy mały 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 451,4 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 370,5 suma cukrów prostych [g] 131 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 28
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por szynka z pasieki 60 g banan 150 g szpinak świeży (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml	Sok mix 1 szt	Zestaw herbata dieta 1 Por Polędwica kopcona. 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 370,1 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 308,6 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

Jadłospisy w dniu 2024-04-11 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-11 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por szynka z pasieki 60 g szpinak świeży (f) 10 g	chleb razowy z soją 30 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Schab pieczony w sosie własnym 180 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa brokułowa z ryżem 450 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Poledwica kopcona. 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g jogurt naturalny mały 160 g	chleb razowy z soją 30 g margaryna śniad. 5 g baleron gotowany 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,1 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 297,7 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por szynka z pasieki 60 g banan 150 g szpinak świeży (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 g	Schab pieczony w sosie własnym 180 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa ryżanka 450 ml	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Poledwica kopcona. 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 451,4 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 370,5 suma cukrów prostych [g] 131 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por szynka z pasieki 60 g banan 150 g szpinak świeży (f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab z piecka 15 g sałata zielona (f) 10 g ogórek kiszony(f) 15 g	Schab pieczony w sosie własnym 180 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Zupa brokułowa z ryżem 450 g	Budyń 200 ml biszkopty 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Poledwica kopcona. 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g jogurt owocowy mały 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 458,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 373,5 suma cukrów prostych [g] 132,7 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3