

## Jadłospisy w dniu 2024-04-12 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-04-12 piątek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g papryka czerwona (f) 100 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa barszcz ukraiński 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 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 z kotła 15 g sałata zielona (f) 10 g Kielki 1 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Filecik złocisty 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 591,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 140,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,4 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,8	
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 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 z kotła 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Filecik złocisty 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 600,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,4 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4	
	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

2024-04-12 piątek

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		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 634,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 185,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 23,9 <b>Sól [g]</b> 3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,4
Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml pasztet dr. 60 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 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 z kotła 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Filecik złocisty 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 696,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 136,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,3 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 60 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g pomidor (f) 15 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 z kotła 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Filecik złocisty 60 g szpinak świeży (f) 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 400,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 95 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por Pasta z jaj 60 g rukola(f) 10 g	chleb razowy z soją 30 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb razowy z soją 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka z kotła 15 g sałata zielona (f) 10 g Kielki 1 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Filecik złocisty 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g	chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g pasztet dr. 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 372,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 126 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,1 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,1

## Jadłospisy w dniu 2024-04-12 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-12 piątek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml pasztet dr. 60 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa barszcz czerwony zabiely z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 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 z kotła 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Filecik złocisty 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 696,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 136,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,3 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Pasta z jaj 60 g rukola(f) 10 g	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Schab bez konserwantów 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa barszcz czerwony zabiely z ziemniakami 450 ml Ryba pieczona 100 g Sos grecki 200 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 z kotła 15 g sałata zielona (f) 10 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Filecik złocisty 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 600,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,4 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4