

## Jadłospisy w dniu 2024-05-06 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g ketchup jednoporcjowy 20g 20 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka Chłopska 15 g pomidor (f) 15 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Fasolka po bretońsku 1 Por Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Gruszka (f) 200 g chleb 500g 90 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Baleron z indyka 60 g jaja 50 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 749 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,5 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,4
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka Chłopska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Baleron z indyka 60 g jaja 50 g sałata zielona (f) 20 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 696,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,1 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8
	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 2024-05-06 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-06 poniedziałek

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[kca l] [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 parówka 80 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka Chłopska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Baleron z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 626,7 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 372,9 suma cukrów prostych [g] 96,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka Chłopska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	jabłko deser (f) 250 g	Zestaw herbata dieta 1 Por Baleron z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 696,3 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 111,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por parówka 80 g	chleb razowy z soją 30 g margaryna śniad. 5 g Szynka Chłopska 15 g pomidor (f) 15 g ogórek kiszony(f) 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por Baleron z indyka 60 g jaja 50 g sałata zielona (f) 20 g	Chleb razowy 450g 30 g margaryna śniad. 5 g szynka konserwowa 15 g Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 466,1 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 98,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 305,1 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

## Jadłospisy w dniu 2024-05-06 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-06 poniedziałek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka Chłopska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Baleron z indyka 60 g sałata zielona (f) 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 626,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,1 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por parówka 80 g Sok z buraka 300 ml	bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Szynka Chłopska 15 g pomidor (f) 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Pierogi leniwe 250 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por Baleron z indyka 60 g jaja 50 g sałata zielona (f) 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 696,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,1 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8