

## Jadłospisy w dniu 2024-05-07 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-07 wtorek	Podstawowa	Makaron na mleku 400 ml Twaróg z cebulą 70 g Zestaw herbata ogólna 1 Por banan kg 200 g	sałata zielona (f) 10 g Kielki 1 g szynka konserwowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa krupnik 450 ml Gulasz węgierski 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kalafior z wody 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g schab pieczony 15 g	kielbasa żywiecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g jogurt naturalny mały 150 g Zestaw kakao ogólna 1 Por	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 894,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 100 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 393,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122,2 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5
	Łatwo strawna	Makaron na mleku 400 ml Twaróg z cebulą 70 g Zestaw herbata dieta 1 Por banan kg 200 g	sałata zielona (f) 10 g szynka konserwowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa krupnik 450 ml Gulasz mięsny 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kalafior z wody 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g schab pieczony 15 g	kielbasa żywiecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g jogurt naturalny mały 150 g Zestaw kakao dieta 1 Por	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 839,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 414,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 124,6 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 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> [kcal] 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 2024-05-07 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-07 wtorek

Plyna	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> <b>[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
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 400 ml Twaróg z cebulą 70 g Zestaw herbata dieta 1 Por banan kg 200 g	sałata zielona (f) 10 g szynka konserwowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa krupnik 450 ml Gulasz mięsny 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g schab pieczony 15 g	kielbasa żywiecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g jogurt naturalny mały 150 g Zestaw kakao dieta 1 Por	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 839,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 418,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 130,4 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9
Bezmleczna	Szynka na krajalnice 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por banan kg 200 g	sałata zielona (f) 10 g szynka konserwowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa ryżanka 450 ml Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g schab pieczony 15 g	kielbasa żywiecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g Zestaw herbata dieta 1 Por	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 653,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,9 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Twaróg z zieleciną 70 g Zestaw herbata ogólna 1 Por	sałata zielona (f) 10 g Kielki 1 g szynka konserwowa 15 g chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g	Zupa krupnik 450 ml Gulasz mięsny 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kalafior z wody 150 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g roszponka (f) 1 g schab pieczony 15 g	kielbasa żywiecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g jogurt naturalny mały 150 g Zestaw kakao ogólna 1 Por margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g Szynka na krajalnice 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 352,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,3 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28

## Jadłospisy w dniu 2024-05-07 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-07 wtorek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Makaron na mleku 400 ml Twaróg z cebulą 70 g Zestaw herbata dieta 1 Por banan kg 200 g	sałata zielona (f) 10 g szynka konserwowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa krupnik 450 ml Gulasz mięsny 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Marchew gotowana 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g schab pieczony 15 g	kielbasa żywiecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g jogurt naturalny mały 150 g Zestaw kakao dieta 1 Por	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 839,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 418,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 130,4 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Makaron na mleku 400 ml Twaróg z cebulą 70 g Zestaw herbata dieta 1 Por banan kg 200 g	sałata zielona (f) 10 g szynka konserwowa 15 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa krupnik 450 ml Gulasz mięsny 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kalafior z wody 150 g	margaryna śniad. 5 g bułka psz. weka 500g 25 g roszponka (f) 1 g schab pieczony 15 g	kielbasa żywiecka 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g jogurt naturalny mały 150 g Zestaw kakao dieta 1 Por	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 839,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 414,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 124,6 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3