

Jadłospisy w dniu 2024-05-08 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-08 środa	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por szynka hetmańska 60 g jogurt owocowy mały 150 g rzodkiwewka (f) 100 g	roszponka (f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Indyk z pasieki 15 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Makaron Carbonare 300 Por Surówka z ogórka kiszzonego 120 g	maślanka 200 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por Sałatka grecka 150 Por polędwica sopocka 60 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 571,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 332,3 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por szynka hetmańska 60 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	roszponka (f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Indyk z pasieki 15 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kopytka 250 g Sałatka ze szpinaku 80 g Sos jarzynowy 80 g	maślanka 200 g	Zestaw herbata dieta 1 Por polędwica sopocka 60 g rukola(f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 267,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 359,1 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml		Kleik z ryżu 300 ml		Wartość energetyczna[kcal] 594,6 Białko ogółem [g] 12,1 Tłuszcz [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 133,2 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 0,9 Błonnik pokarmowy [g] 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		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

2024-05-08 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 kawa mleczna dieta 1 Por szynka hetmańska 60 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	roszponka (f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Indyk z pasieki 15 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kopytka 250 g Sałatka ze szpinaku 80 g Sos jarzynowy 80 g	maślanka 200 g	Zestaw herbata dieta 1 Por polędwica sopocka 60 g rukola(f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 267,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 359,1 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por szynka hetmańska 60 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	roszponka (f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Indyk z pasieki 15 g	Zupa ryżanka 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g	Kisiel 200 ml	Zestaw herbata dieta 1 Por polędwica sopocka 60 g rukola(f) 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 228,9 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por szynka hetmańska 60 g jogurt naturalny mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	roszponka (f) 1 g chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g Indyk z pasieki 15 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kopytka 250 g Sałatka ze szpinaku 80 g Sos jarzynowy 80 g	maślanka 200 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por polędwica sopocka 60 g rukola(f) 10 g	chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g ogórek kiszony(f) 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 260,3 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 348,6 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3

Jadłospis w dniu 2024-05-08 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-08 środa	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por szynka hetmańska 60 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	roszponka (f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Indyk z pasieki 15 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kopytka 250 g Sałatka ze szpinaku 80 g Sos jarzynowy 80 g	maślanka 200 g	Zestaw herbata dieta 1 Por połędwica sopocka 60 g rukola(f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 267,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 359,1 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por szynka hetmańska 60 g jogurt owocowy mały 150 g pomidor koktajlowy(f) 100 g	roszponka (f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g Indyk z pasieki 15 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 450 ml Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml Kopytka 250 g Sałatka ze szpinaku 80 g Sos jarzynowy 80 g	maślanka 200 g	Zestaw herbata dieta 1 Por połędwica sopocka 60 g rukola(f) 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 267,6 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 359,1 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7