

Jadłospisy w dniu 2024-05-09 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-09 czwartek	Podstawowa	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g sałata zielona (f) 20 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Kotlet szwajcarski z kurczaka 100 g Buraczki na zimno 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 kielbasa krakowska 15 g rukola(f) 1 g Kielki 1 g	kielbasa żywiecka 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata ogólna 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] 2 868,9 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 135 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 298,3 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1	
	Łatwo strawna	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pasztet dr. 80 g sałata zielona (f) 20 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g Buraczki na zimno 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 kielbasa krakowska 15 g rukola(f) 1 g	kielbasa żywiecka 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] 2 632,8 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 324,5 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4	
	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

2024-05-09 czwartek

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 pasztet dr. 80 g sałata zielona (f) 20 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g Buraczki na zimno 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 kielbasa krakowska 15 g rukola(f) 1 g	kielbasa żywiecka 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] 2 632,8 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 324,5 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por pasztet dr. 80 g sałata zielona (f) 20 g	Sok mix 1 szt	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 kielbasa krakowska 15 g rukola(f) 1 g	kielbasa żywiecka 60 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata dieta 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] 2 607,9 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 119,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 273,3 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28
Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por pasztet dr. 80 g sałata zielona (f) 20 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g Buraczki na zimno 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g kielbasa krakowska 15 g rukola(f) 1 g Kielki 1 g	kielbasa żywiecka 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata ogólna 1 Por	chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g papryka czerwona (f) 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 564,9 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 299 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

2024-05-09 czwartek	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pasztet dr. 80 g sałata zielona (f) 20 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g Buraczki na zimno 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 kielbasa krakowska 15 g rukola(f) 1 g	kielbasa żywiecka 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 632,8 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 324,5 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por pasztet dr. 80 g sałata zielona (f) 20 g	jogurt naturalny mały 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml Budyń mięsny w sosie własnym 170 g Buraczki na zimno 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 kielbasa krakowska 15 g rukola(f) 1 g	kielbasa żywiecka 60 g serek wiejski 200 g szpinak świeży (f) 10 g Zestaw herbata dieta 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 632,8 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 324,5 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4