

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-10 piątek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata ogólna 1 Por Sok mix 1 szt winogron 100 g szynka konserwowa 60 g	schab bieszczadzki 15 g rukola(f) 1 g Kiełki 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Pasta z jaj 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 494,8 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 339,9 suma cukrów prostych [g] 103,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Łatwo strawna	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Sok mix 1 szt winogron 100 g szynka konserwowa 60 g	schab bieszczadzki 15 g rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchw i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Pasta z jaj 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 590,1 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 363,7 suma cukrów prostych [g] 107,1 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	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

Jadłospisy w dniu 2024-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-10 piątek

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
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	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Sok mix 1 szt winogron 100 g szynka konserwowa 60 g	schab bieszczadzki 15 g rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	szynka bohuna 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 446,2 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 352,8 suma cukrów prostych [g] 105,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por Sok mix 1 szt winogron 100 g szynka konserwowa 60 g	schab bieszczadzki 15 g rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa ryżanka 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Udko gotowane 280 g Marchew gotowana 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	Kisiel 200 ml	szynka bohuna 60 g Zestaw herbata dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 389,6 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 297,5 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 125,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

Jadłospisy w dniu 2024-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-10 piątek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata ogólna 1 Por szynka konserwowa 60 g	schab bieszczadzki 15 g rukola(f) 1 g Kiełki 1 g chleb razowy żytni 500g 30 g margaryna śniad. 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt naturalny mały 150 g	Pasta z jaj 60 g Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por sałata zielona (f) 20 g	margaryna śniad. 5 g chleb razowy żytni 500g 30 g szynka bohuna 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 191,3 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 283,1 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Sok mix 1 szt winogron 100 g szynka konserwowa 60 g	schab bieszczadzki 15 g rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Surówka z marchwi 120 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	szynka bohuna 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 446,2 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 352,8 suma cukrów prostych [g] 105,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml Zestaw herbata dieta 1 Por Sok mix 1 szt winogron 100 g szynka konserwowa 60 g	schab bieszczadzki 15 g rukola(f) 1 g bułka psz. weka 500g 25 g margaryna śniad. 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Ryba pieczona 100 g Surówka z kiszzonej kapusty, marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml	jogurt owocowy mały 150 g	Pasta z jaj 60 g Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por sałata zielona (f) 20 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 590,1 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 363,7 suma cukrów prostych [g] 107,1 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3