

Jadłospisy w dniu 2025-03-26 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-26 środa	Podstawowa	Zestaw herbata ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Indyk z pasieki 60 g jaja 50 g (JAJ) sałata zielona (f) 20 g		Fasolka po bretońsku 1 Por (GLU) Kotlet schabowy panierowany 100 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (JAJ, MLE, GOR) chleb 500g 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEZ)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw kawa mleczna ogólna 1 Por (GLU, SOJ, MLE, SEZ) Baleron z indyka 60 g powidła 30g 30 g	winogron 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 880,3 Białko ogółem [g] 147,2 Tłuszcz [g] 116,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 329,3 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
	Łatwo strawna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Indyk z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g jaja 50 g (JAJ)		Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Schab pieczony w sosie własnym 180 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera 120 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	winogron 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 325,1 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 294,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		Kleik z ryżu 300 ml (GLU)		Wartość energetyczna [kcal] [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

2025-03-26 środa

Papkowata	Papka- kasza kukurydziana na mleku 400 Por (MLE)	Papka- bulion z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- jarzynowa z mięsem 450 Por (GLU, JAJ, MLE)	Papka- kasza manna/ ml 400 Por (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)	Papka- ryż/ ml 450 Por (GLU, MLE)		Wartość energetyczna[kcal] 2 055,8 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 176,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 9,5
Płynna	Zupa bulion z ryżem, mięsem i żółtkiem 250 g (GLU, JAJ)	Ryż /ml VIII 250ml 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa bulion z ryżem z żółtkiem 250ml 250 ml (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa płynna 250 ml (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krupnik z żółtkiem VII 300ml 300 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR)		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
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Indyk z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g		Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Schab pieczony w sosie własnym 180 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera 120 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	winogron 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,1 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 294,1 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 29
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Indyk z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g		Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udka gotowane 280 g Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	winogron 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 368,2 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 96,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

Jadłospisy w dniu 2025-03-26 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-26 środa	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Indyk z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g jaja 50 g (JAJ)	baleron gotowany 15 g chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE)	Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Schab pieczony w sosie własnym 180 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera 120 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	chleb razowy żytni 500g 30 g (GLU) margaryna śniad. 5 g (MLE) poledwica sopocka 15 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 499,1 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 439,3 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 178,3 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Indyk z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g		Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Schab pieczony w sosie własnym 180 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera 120 g (MLE)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	winogron 100 g	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 255,1 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 294,1 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Indyk z pasieki 60 g sałata zielona (f) 20 g jaja 50 g (JAJ)		Zupa ziemniaczana z fasolką 450 ml (GLU, MLE) Schab pieczony w sosie własnym 180 g (GLU, MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z selera 120 g (MLE) Surówka z marchwi 120 g	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) schab pieczony 15 g (GLU)	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Balleroni z udem indyka 60 g	winogron 100 g	Wartość energetyczna [kcal l] [kcal] 2 396,4 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8