

JADŁOSPIS 15.05.2024 r .

1		2		3		4		5		6		7			
		Śniadanie		2. śniadanie		Obiad		Podwieczorek		Kolacja		Posiłek nocny		SUMA	
2024-05-15 środa	Dieta Podstawowa	Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Kakao z/c 250 ml Jajecznica z koperkiem 100 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kompot z owoców z/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g Gulasz wołowy, gotowany 200 g Kluski śląskie 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany 100 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb graham 40 g Chleb mieszany 60 g Masło 82% 12,5 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g Rukola 20 g Papryka świeża 80 g	Mus 100 % marchew mango jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,9</b> <b>Białko ogółem [g] 105,1</b> <b>Tłuszcz [g] 51,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 263,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,4</b> <b>Sól [g] 3,8</b>							
	Dieta łatwostrawna	Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Jajecznica na parze 100 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z/c 250 ml		Zupa jarzynowa z makaronem 500 g Kompot z owoców z/c 250 ml Gulasz wołowy, gotowany- dieta 200 g Kluski śląskie 250 g Kalafior gotowany 200 g		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 g Chleb bułkowy 100 g Masło 82% 12,5 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego - dieta 70 g Pomidor 80 g Rukola 20 g	Mus 100 % marchew mango jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,9</b> <b>Białko ogółem [g] 98,7</b> <b>Tłuszcz [g] 57,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 44,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</b> <b>Sól [g] 4,8</b>							
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Jajecznica z koperkiem 100 g Połędwica z pasieki, produkt blokowy drobiowy, grubo rozdrobniony 30 g Kakao b/c 250 ml Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Mandarynka 2 szt	Kompot z owoców b/c 250 ml Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 500 g Gulasz wołowy, gotowany 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Brokuł gotowany 100 g	Wafle ryżowe naturalne 15,8 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 g Chleb graham 100 g Masło 82% 12,5 g Połędwica z majerankiem drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, wyrób drobiowy, z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 70 g Papryka świeża 80 g Rukola 20 g	Chleb graham 20 g Sałata zielona 10 g Pasta z twarogu i koperkiem 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,2</b> <b>Białko ogółem [g] 110,2</b> <b>Tłuszcz [g] 54,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 251,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,1</b> <b>Sól [g] 4,5</b>							