

Jadłospis 14.03 -24.03.2024

„Dobry posiłek”

14.03.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna Serek topiony, bułka pszenna, sałata, ogórek herbata	Rosół Ziemniaki, kotlet schabowy, surówka z czerwonej kapusty kompot	Pieczywo, serek wiejski, pomidor, herbata	owoc

Wartość energetyczna [kcal] 2271 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 328

Sól [g] 7 w tym cukry [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kw.tł. nasycone: 14.87 g

15.03.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (250ml)(7) Bułka (50g)(1,7) z masłem 82%(5g) (7) szynką (30g) (6,)serem żółtym (30g)(7), pomidorem (50g) i sałatą (30g) Kawa zbożowa z mlekiem sojowym (200ml))(1,7)	Zupa kalafiorowa (400ml)(7,9,12) Ziemniaczki gotowane (200g)(12), ryba smażona(4,3) (100g) surówka z kiszonej kapusty/kiszone ogórki z porem z oliwą z oliwek (200g) Kompot (200ml)	Kisiel (150g)(11,) +biskopt (30g) Pieczywo pszenne (50g)(1) masło 82%(5g)(7), dżem/miód (30g) Herbata (200ml) Jabłko (120g)	Owoc jogurt

Wartość energetyczna [kcal] 2265 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 318

Sól [g] 7 w tym cukry [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kw. tł. nasycone : 22.80 g;

16.03.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (200ml)(7) Pieczywo pszenne, masło 82% (5g)(7), (50g)(1) z jajkiem na twardo(3) (50g), majonez (3)(10g) pomidor (30g)sałata (50g) Kawa zobożowa z mlekiem sojowym (200ml)(6.7)	Zupa zalewajka (200ml)(7,12) Kasza jęczmienna (200g), gulasz wieprzowy (100g)(7) , ogórek kiszony/buraczki zasmażane (100g) Kompot(200ml)	2 szt. Parówki gotowane (50g)(6,12), pieczywo graham (50g)(1) z masłem (5g)(7) , sałata (30g), ogórek (50g) Herbata (200ml) Banan (100g)	Maślanka (200ml)(7) Jabłko (150g)

Wartość energetyczna [kcal] 2420 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 359

Sól [g] 6 w tym cukry [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kw. tł. nasycone.: 24.33 g;

17.03.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (200ml)(7,1,) bułka(50g)(1)z masłem 8% (5g)(7) i dżemem (30g)ser biały Kawa zbożowa z mlekiem sojowym(200ml)(7,6) Jabłko (100g)	Zupa pomidorowa 400ml)(7,11) z makaronem (50g)(1) Ryż biały gotowany (100g), kurczak w sosie jasnym (100g)(7), czerwona kapusta oliwą z oliwek (100g) Kompot (200ml)	Budyń z sokiem malinowym (100g)(7) Pieczywo graham (50g) (1)z masłem (5g)(7), wędlina(30g)(6), sałata(30g), pomidor (50g) Herbata(200ml)	Chrupki kukurydziane (100g) Mandarynka (150g)

Wartość energetyczna [kcal] 2096 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 288

Sól [g] 7 w tym cukry [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 26 ; Kw.tł. nasycone .: 20.64 g;

18.03.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (200ml)(7) Pieczywo, masło 82%(5g)(7) (50g)(1) twaróg (30g)(7) ze szczypiorkiem (20g), pomidor (50g)ogórek (50g) Kawa zbożowa z mlekiem owsianym (7,1)(200ml)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (200ml)(7,12) Pyzy gotowane(1,12) z mięsem, (150g) marchewka z jabłkiem oliwą z oliwek (100g) Kompot(200ml)	Pieczywo (50g)(1) z masłem(5g)(7) serem żółtym(30g)(7) sałata(30g), ogórek(50g) Herbata(200ml)	warzywa

Wartość energetyczna [kcal] 2416 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 333

Sól [g] 7 w tym cukry [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kw. tł. nasycone.: 16.45 g

19.03.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna(200ml)(7) 2szt. parówki gotowane, (100g) pieczywo graham(50g)(1) z masłem 82%(5g) (7)ogórek kiszony(30g) Kawa zbożowa z mlekiem owsianym(200ml)(7,1)	Zupa krupnik (200ml)(12,9,7) Ziemniaki gotowane(200g)(12), kotlet rybny smażony (4,1,) (100g) surówka z kapusty kiszonej(100g) Kompot(200ml)	Jogurt naturalny(200ml)(7) z miksowanymi owocami(50g), pieczywo(50g)(1,7) Kakao(200ml)	Owoc biszkopty

Wartość energetyczna [kcal] 2355 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 323

Sól [g] 6 w tym cukry [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 27 ; Kw. tł. nasycone .: 15.01 g

20.03.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Kaszka na mleku (malinowa/waniliowa) (200ml)(1,7) Pieczywo pszenne(50g)(7) z masłem(5g)(7), wędlina drobiowa(30g)(6), sałata(30g), ogórek(50g) Kawa zbożowa(200ml)(7,1)	Rosół z makaronem (200ml)(9,1,) Ryż gotowany (200g)(12), udko z kurczaka pieczone(100g), surówka z kapusty białej zoliwą z oliwek(100g) Sok(200ml)	Kisiel (100g)(1,11) + biszkopt(30g)(3,7,1) Pieczywo graham(50g)(1) z masłem(5g)(7), pasztetem(30g) i pomidorem(50g) Herbata(200ml)	Owoc (200g)

Wartość energetyczna [kcal] 2126 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 307

Sól [g] 8 w tym cukry [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kw. tł. nasycone.: 26.79 g;

21.03.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (200ml)(7) Sałátka jarzynowa(200g)(3,9,7), bułeczka graham(50g)(1), masło(5g)(7) Herbata(200ml)	Zupa ogórkowa(200ml)(7,9,12) Ziemniaki gotowane(200g)(12), kotlet z piersi100g), surówka z czerwonej kapusty 150g)(9) Kompot(200ml)	Pieczywo(50g)(1) Wędlina(30g)(6) Pomidor (30g) Ogórek (30g) Kakao/ kawa zbożowa(200ml)(1,7) Pomarańcza(150g)	Galaretka (50g)(11)

Wartość energetyczna [kcal] 2795 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 425

Sól [g] 10 w tym cukry [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 33 Kw. tł. nasycone.: 16.45 g

22.03.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna(200g)(1,7,8) Pieczywo pszenne(50g)(1,3) z masłem(7) (5g)i pasztetem(30g), pomidor(50g) Herbata(200ml)	Zupa koperkowa(200ml)(7,9) Zapiekanka z makaronem gotowanym z szynką i warzywami (200g)(1,3,7) , surówka z kapusty kiszonej (150g) Kompot(200ml)	Pieczywo (50g(1,7) z masłem(5g)(7), twaróg(50g)(4,7) , marmolada (50g) Herbata(200ml)	Jabłko (150g)

Wartość energetyczna [kcal] 2250 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 316

Sól [g] 6 w tym cukry [g] 80 Błonnik pokarmowy [g] 42 ; Kw.tł. nasycone .: 20.64 g

23.03.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (200ml)(7) 2szt. Gotowanych parówek (50g)(6), pieczywo graham(50g)(1), masło(5g)(7) , ogórek(50g), pomidor(50g) Herbata(200ml)	Zupa milionowa(400ml)(7,9,12) Kasza gryczana gotowana (150g),(1) kotlet mielony smażony (100g), buraczki (150g) Kompot (200ml)	Serek wiejski,(7) (100g) bułeczka pszenna(50g)(1) Papryka pokrojona w słupki (50g) Kawa zbożowa (200ml)(1,7)	Wafle ryżowe (50g) Owoc

Wartość energetyczna [kcal] 2420 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 359

Sól [g] 6 w tym cukry [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 38 ; Kw. tł. Nasycone .: 24.33 g

24.03.2024	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	DODATKOWE POSIŁKI
DIETA PODSTAWOWA	Zupa mleczna (200ml)(7) Jajko na miękko (50g)(3), pieczywo graham (50g)(1), wędlina(30g)(6), pomidor(50g) Ogórek(50g) Herbata(200ml)	Barszcz biały (400ml)(7,9,12) Ziemniaczki gotowane(200g)(12), pieś z kurczaka smażona(100g)(1,3,7), marchewka z groszkiem/surówka z kapusty kiszzonej(100g) Kompot(200ml)	Pieczywo pszenne(50g)(1), wędlina(50g) Pomidor(50g) Herbata(200ml)	Kisiel(100g)(1,11) owoc

Wartość energetyczna [kcal] 2416 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 333

Sól [g] 7 w tym cukry [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kw.tł. nasycone: 22.80 g