

## Jadłospisy w dniu 2025-03-27 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-27 czwartek	Podstawowa	Zestaw kakao ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) połudwica sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ogórek świeży(f) 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Befszyk wieprzowy z cebulą 90 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafor z wody 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) sałata zielona (f) 10 g Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw herbata ogólna 1 Por ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEZ</b> ) baleron gotowany 60 g	kefir naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 362,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 103 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,9 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4
	Łatwo strawna	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) połudwica sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałata zielona (f) 20 g		Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafor z wody 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) baleron gotowany 60 g pomidor (f) 100 g	kefir naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 176,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,8 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1
	Kleikowa	Kleik z kaszy kukurydzianej 300 ml		Kleik z kaszy manny 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b> )		Kleik z ryżu 300 ml ( <b>GLU</b> )		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 594,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 12,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 2,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 133,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 30,9 <b>Sól [g]</b> 0,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 4,9

2025-03-27 czwartek

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
Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Zestaw kakao dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połudwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona (f) 20 g		Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, MLE) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) baleron gotowany 60 g pomidor (f) 100 g	kefir naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,2 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
Bezmleczna	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) połudwica sopocka 60 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) sałata zielona (f) 20 g		Zupa ryżanka 450 ml (GLU) Udko gotowane 280 g Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g (MLE) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml (GLU)	margaryna śniad. 5 g (MLE) bułka psz. weka 500g 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) baleron gotowany 60 g pomidor (f) 100 g	jabłko deser (f) 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,3 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 942,7 suma cukrów prostych [g] 2 751,5 Sól [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 647,3

2025-03-27 czwartek	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zestaw kawa mleczna dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) południca sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałata zielona (f) 20 g	Budyń 200 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafior z wody 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) baleron gotowany 60 g pomidor (f) 100 g	kefir naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 376,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 1 697,6 suma cukrów prostych [g] 982,6 <b>Sól</b> [g] 349,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 146,8
	Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wycielanie soku żołądkowego	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) południca sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałata zielona (f) 20 g		Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) baleron gotowany 60 g pomidor (f) 100 g	kefir naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 176,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 68 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 71,6 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	Zestaw kakao dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) południca sopocka 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałata zielona (f) 20 g		Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany w sosie własnym 80 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Kalafior z wody 150 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Kompot z owoców świeżych i mrożonych 250 ml ( <b>GLU</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>MLE</b> )	margaryna śniad. 5 g ( <b>MLE</b> ) bułka psz. weka 500g 25 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) Szynka wędzona lipsko 15 g	Zestaw herbata dieta 1 Por ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) baleron gotowany 60 g pomidor (f) 100 g	kefir naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 279,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych [g] 75,8 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,3