

Dieta podstawowa

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 03-07-2024 do 12-07-2024

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA (POSILEK DODATKOWY)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
03-07-2024 <i>środa</i>	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 7 Serek Fromage ½ 7 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, jabłko Herbata	Zupa szpinakowa 9,1 Izanki z mięsem mielonym 280g 1,3 Jabłko 1 szt Kompot	Pasta z twarogu i wędliny 1,6,7 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, pomidor herbata	Kefir 200 ml	Wartość energetyczna 2437 kcal Białko ogółem 86.69 g Tłuszcz 97.83 g Węglowodany ogółem 326.82 g Błonnik pokarmowy 19.13 g
04-07-2024 <i>czwartek</i>	Zupa mleczna płatkami kukur. 7 Paszтет pieczony 1,3,6 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, pomidor herbata	Zupa ogórkowa 1,9 Porcja kurczaka duszona Ziemniaki gotowane Sałata ze śmietaną 7 Herbata malinowa	Necówka Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, ogórek zielony herbata	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna 2124 kcal- Białko ogółem 75.28 Tłuszcz 101.04 g Węglowodany ogółem 234.40 g Błonnik pokarmowy 10.16 g
05-07-2024 <i>piątek</i>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 1,7 Ser topiony 7 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, pomidor Herbata	Zupa fasolowa 1,9 Kotlety z ryby 1,4 Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej Herbata z owoców leśnych	Pasta z jajek 3 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, sałata zielona herbata	Jogurt owocowy 1 szt 7 + podplomyki 3 szt	Wartość energetyczna 2470 kcal- Białko ogółem 82.10 Tłuszcz 105.45 g- Węglowodany ogółem 308.05 g Błonnik pokarmowy 24.57 g
06-07-2024 <i>sobota</i>	Zupa mleczna z płatkami ows 1,7. Pasta z twarogu z zieleciną 7 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, pomidor herbata	Zupa brokułowa 7,9 Sos mięsno pomidorowy Makaron gotowany 1,3 Jabłko Kompot	Pieczeń drobiowa 1,6 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, ogórek zielony herbata	Serek homogenizowany 1 szt 7	Wartość energetyczna 2432 kcal- Białko ogółem 111.07 Tłuszcz 91.41g Węglowodany ogółem 322.32 Błonnik pokarmowy 34.06 g
07-07-2024 <i>niedziela</i>	Kiełbasa parówkowa na ciepło 1,6 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra Herbata, pomidor, Kawa z mlekiem 7	Zupa ryżowa 9 Schab duszony, sos pieczeniowy Ziemniaki gotowane Bukiet warzyw kompot	Blok szynkowy 1,6 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, ogórek kiszony herbata	Jabłko	Wartość energetyczna 2098 kcal Białko ogółem 79.84 Tłuszcz 91.75 g Węglowodany ogółem 265.52 Błonnik pokarmowy 25.59 g
08-07-2024 <i>poniedziałek</i>	Zupa mleczna makaronem 1,7 Kiełbasa krakowska 1,6 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, ogórek zielony	Zupa jarzynowa 1,9 Risotto z warzywami i mięsem Sos pomidorowy Jabłko Herbata z owoców leśnych	Pasta z twarogu i ryby 4,7 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, pomidor herbata	Rogal z masłem 1/2 szt 1,7	Wartość energetyczna 2400 kcal Białko ogółem 104.48 Tłuszcz 87.03 g Węglowodany ogółem 310.43 Błonnik pokarmowy 28.67 g

09-07-2023 wtorek	Zupa mleczna z kaszą manną 1,7 Paszтет pieczony 1,3,6 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, papryka herbata	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 1,9 Filet drobiowy duszony Ziemniaki gotowane Mizeria ze śmietaną 7 Napar z mięty	Ser topiony Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra Herbata, pomidor	Pomarańcza 1 szt	Wartość energetyczna 1960 kcal Białko ogółem 71.73 Tłuszcz 75.79 g Węglowodany ogółem 259.86 Błonnik pokarmowy 28.14 g
10-07-2024 środa	Zupa mleczna z płatkami kukurydzy. 7 Parówka drobiowa na ciepło 6,12 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, pomidor Herbata	Zupa kalafiorowa 7,9 Kotlet mielony 1,3 Ziemniaki gotowane Marchew oprószana 7,9 Herbata zielona	Salatka makaronowa 3,10 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, sałata zielona herbata	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna 2266 kcal Białko ogółem 80.59 Tłuszcz 88.49 g Węglowodany ogółem 301.85 Błonnik pokarmowy 32.63 g
11-07-2024 czwartek	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 1,7 blok szynkowy 1,6 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, jabłko Herbata	Zupa koperkowa 7,9 Gulasz wieprzowy Kasza jęczmienna na sypko 1 Surówka z kapusty czerwonej Herbata cytrynowa	Ser żółty 7 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, pomidor herbata	Jogurt skyr 1 szt 7	Wartość energetyczna 2421 kcal Białko ogółem 96.11 Tłuszcz 106.52 g Węglowodany ogółem 282.01 Błonnik pokarmowy 26.27 g
12-07-2024 piątek	Zupa mleczna z ryżem 7 Pasta z twarogu i koperku 7 Chleb zwykły, chleb graham 1 Herbata, pomidor,	Zupa grochowa 1,9 Kotlety jajeczne 1,3, Ziemniaki gotowane Surówka z warzyw mieszanych 7,9 Kompot	Salatka rybna 4 Chleb zwykły, chleb graham 1 Masło extra, ogórek zielony herbata	Kisiel 150g + wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna 2562 kcal Białko ogółem 92.63 Tłuszcz 82.17 g Węglowodany ogółem 389.66 Błonnik pokarmowy 34.23 g

