

Dieta podstawowa
JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 13-07-2024 do 22-07-2024

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓZNA KOLACJA (POSILEK DODATKOWY)	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
13-07-2024 <i>sobota</i>	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 Kielbasa dębicka 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło extra 15g, herbata 200ml sałata zielona 10g	Pieczarkowa z makaronem 300ml 1,3,9 Bigos z kapusty mieszanej 250g 1,6 Ziemniaki gotowane 200g Jabłko 1 szt kompot 200ml	Serek mlekovitka 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Pomidor 50g Masło extra 15g 7 herbata 200ml	Jogurt owocowy 1 szt 7 + podplomyki 3 szt	Wartość energetyczna 2148 kcal Białko ogółem 75.50 g Tłuszcz 71.93 g Węglowodany ogółem 332.22 g Błonnik pokarmowy 35.28 g Sól 5.30 g
14-07-2024 <i>niedziela</i>	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 pomidor 50g Kakao z mlekiem 200ml 7	Lane ciasto na rosole 300ml 1,3,9 Filet kurczaka duszony w jarzynach 80g 9 Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem 120g 1 kompot 200ml	Serek fromage 1/2 szt 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200 ml jabłko 1 szt	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna 2054 kcal Białko ogółem 78.32 g Tłuszcz 81.86 g Węglowodany ogółem 276.13 g Błonnik pokarmowy 23.04 g Sól 5.09 g
15-07-2024 <i>poniedziałek</i>	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 pasztet pieczony 60g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 papryka 50g Herbata 200ml	Zupa fasolowa 300ml 1,9 Sos owocowo-jogurtowy 200ml 7 Ryż na sypko 200g jabłko 1 szt kompot 200ml	Polędwica sopocka 50g Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 Ogórek kiszony 1 szt Herbata 200ml	Rogal z masłem 1/2 szt 7	Wartość energetyczna 2172 kcal Białko ogółem 63.28 g Tłuszcz 70.68 g Węglowodany ogółem 351.30 g Błonnik pokarmowy 31.75 g Sól 4.05 g
16-07-2024 <i>wtorek</i>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 jajko gotowane 1 szt 3 Chleb mieszany 100g 1 masło 15g 7 jabłko 1 szt Herbata 200ml	Zupa szpinakowa 300ml 7,9 Zraz mielony duszony 80g 1,3 ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka z rodzynekami 120g 7,9 Kompot 200ml	Kielbasa krakowska 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml Ogórek zielony 10g	Kisiel 150g + wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna 2317 kcal Białko ogółem 86.73 g Tłuszcz 81.04 g Węglowodany ogółem 344.30 g Błonnik pokarmowy 29.75 g Sól 4.48 g
17-07-2024 <i>środa</i>	Zupa mleczna z płatkami kukurydz. 200ml 1,7 Pasta z twarogu i wędliny 80g 1,6,7 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 Herbata 200ml pomidor 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml 1,7,9 pieczeń z szynki w sosie pieczeniowym 80/100 ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka 120g kompot 200ml	Sałatka makaronowa 130g 1,3,10 Chleb mieszany 100g 1 masło 15g 7 Herbata 200ml Sałata zielona 10g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna 2304 kcal Białko ogółem 87.45 g Tłuszcz 66.36 g Węglowodany ogółem 366.68 g Błonnik pokarmowy 26.08 g Sól 6.88 g
18-07-2024 <i>czwartek</i>	Zupa mleczna z ryżem 200ml 7 kielbaski wieprzowe na ciepło 2 szt 6,12 Chleb mieszany 100g 1 Masło extra 15g 7 owoc 1 szt Herbata 200ml	Zupa ogórkowa 300ml 1,9 potrawka wieprzowa z jarzynami 80/100g kasza jęczmienna na sypko 200g 1 Surówka z młodej kapusty 120g Kompot 200ml	Sałatka rybna 50g 4 Chleb mieszany 100g 1 Masło extra 15g 7 pomidor 50g herbata 200ml	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna 2078 kcal Białko ogółem 68.25 g Tłuszcz 64.92 g 254 Węglowodany ogółem 333.22 g Błonnik pokarmowy 30.81 g Sól 4.78 g

19-07-2024 <i>piątek</i>	Zupa mleczna z kasza jęczmienną 200ml 1,7 pasztet drobiowy 40g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 jabłko 1 szt Herbata 200ml	Zupa jarzynowa 300ml 1,9,7 kostka z mintaja smażona ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kiszzonej 120g kompot 200ml	Pasta z jajek 80g 3 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 sałata zielona 10g herbata 200ml	Serek homogenizowany 1 szt 7	Wartość energetyczna 2331 kcal Białko ogółem 82.72 g Tłuszcz 100.09 g Węglowodany ogółem 301.38 g Błonnik pokarmowy 25.08 g Sól 2.82 g
20-07-2024 <i>sobota</i>	Kakao 200 ml 1,7 Necówka 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 pomidor 50g Herbata 200ml	Kapuśniak z słodkiej kapusty 300ml 9 porcja kurczaka duszona 1 szt Ziemniaki gotowane 200g surówka z marchwi z sosem sałatkowym 120g kompot 200ml	Ser żółty 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 ogórek zielony 70g herbata 200ml	Maślanka 200ml 7	Wartość energetyczna 2177 kcal Białko ogółem 89.51 g Tłuszcz 86.57 g Węglowodany ogółem 285.36 g Błonnik pokarmowy 26.75 g Sól 4.99 g
21-07-2024 <i>niedziela</i>	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem 200ml 7	Rosół z makaronem 300ml 9 Schab wieprzowy duszony, sos pieczen. 80/100g Ziemniaki gotowane 200g sałatka z fasolki szparagowej 120g kompot 200ml	Ser fawita w plastrach 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Ogórek kiszony 1 szt Masło 15g 7 herbata 200ml	Jogurt skyr 1 szt 7	Wartość energetyczna 2099 kcal Białko ogółem 92.46 g Tłuszcz 96.09 g Węglowodany ogółem 240.59 g Błonnik pokarmowy 22.94 g Sól 5.52 g
22-07-2024 <i>poniedziałek</i>	Płatki owsiane na mleku 200ml 1,7 Kielbasa szynkowa 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 herbata 200ml papryka czerwona 50g	Zupa brokułowa 300ml 7,9 sos mięsno-pomidorowy 80/100g makaron gotowany 200g 1 jabłko 1 szt kompot 200ml	Pasta z twarogu i ryby 80g 7 Chleb mieszany 100g 1 ogórek kiszony 1 szt Masło 15g 7 herbata 200ml	Budyń 150g 7	Wartość energetyczna 2369 kcal Białko ogółem 111.17 g Tłuszcz 80.15 g Węglowodany ogółem 332.47 g Błonnik pokarmowy 35.31 g Sól 5.93 g