

Dieta podstawowa

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA CHORYCH od 20-11-2024 do 29-11-2024

DZIEŃ TYGODNIA (DATA)	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PÓŻNA KOLACJA	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
20-11-2024 środa	Zupa mleczna płatkami kukur. 200ml 7 ser żółty 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7, pomidor 50g herbata 200ml	Zupa szpinakowa 300ml 1,7,9 porcja z kurczaka duszona 1 szt ziemniaki 200g surówka z warzyw mieszanych 120g 7,9 kompot 200ml	Blok szynkowy 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7, ogórek kiszony 1 szt herbata 200ml	Kisiel 150g + wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna 2317 kcal Białko ogółem 88.20 g Tłuszcz 72.05 g Węglowodany ogółem 360.96 g Błonnik pokarmowy 35.14 g Sól 4.77 g
21-11-2024 czwartek	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml 7 Serek Fromage ½ 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 jabłko 1 szt Herbata 200ml	Zupa ogórkowa 300ml 9,7 zraz w sosie własnym 80/100g 1,3 ziemniaki 200g 1 Marchewka z groszkiem 120g Kompot 200ml	Kielbasa dębicka 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 pomidor 50g herbata 200ml	kefir 1 szt 7	Wartość energetyczna 2175 kcal Białko ogółem 68.46 g Tłuszcz 84.51 g Węglowodany ogółem 311.80 g Błonnik pokarmowy 27.14 g Sól 3.44 g
22-11-2024 piątek	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 200ml 1,7 Ser twarogowy w plastrach 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 pomidor 50g Herbata 200ml	Zupa ryżowa 300ml 7,9 kotlety z ryby 80g 1,3,4 Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej 120g 9 kompot 200ml	Pasta z jajek 80g 3 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g sałata zielona 10g herbata 200ml	Budyń 150g 7	Wartość energetyczna 2414 kcal Białko ogółem 90.18 g Tłuszcz 104.37 g Węglowodany ogółem 303.35 g Błonnik pokarmowy 21.32 g Sól 3.20 g
23-11-2024 sobota	Kawa zbożowa 200ml 7 Kielbasa szynkowa 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 pomidor 50g herbata 200ml	Zupa jarzynowa 300ml 1,9 Risotto z warzywami i mięsem sos pomidorowy 150ml kompot 200ml	Salatka z ryby, jajka i ogórka 80g 3,4 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g, Papryka 50g herbata 200ml	Sok owocowy 1 szt	Wartość energetyczna 2100 kcal Białko ogółem 100.02 g Tłuszcz 69.96 g Węglowodany ogółem 295.13 g Błonnik pokarmowy 28.91 g Sól 5.24 g
24-11-2024 niedziela	Kielbasa śląska na ciepło 1 szt 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 pomidor 50g kakao 200ml 7	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml 1,9 Bitka wieprzowa duszona, sos pieczeniowy 80/100 g Ziemniaki gotowane 200g Bukiet warzyw 120g kompot 200ml	Mlekovitka 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło extra 15g 7 ogórek kiszony 1 szt herbata 200ml	Jogurt owocowy 1 szt 7 + podplomyki 3 szt	Wartość energetyczna 2210 kcal Białko ogółem 95.77 g Tłuszcz 89.26 g Węglowodany ogółem 279.19 g Błonnik pokarmowy 22.74 g Sól 5.33 g
25-11-2024 poniedziałek	Zupa mleczna kaszą kukurydzianą 200ml 1,7 Kielbasa krakowska 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 papryka czerwona 50g	Zupa pieczarkowa 300ml łazanki z mięsem mielonym 280g 1,3 Jabłko 1 szt kompot 200ml	Jajko gotowane 1 szt 3 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7, pomidor 50g herbata 200ml	Rogal z masłem 1/2 szt 1,7	Wartość energetyczna 2289 kcal Białko ogółem 80.82 g Tłuszcz 81.77 g Węglowodany ogółem 336.54 g Błonnik pokarmowy 29.68 g Sól 5.65 g

26-11-2024 wtorek	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml 1,7 Paszтет pieczony 60g 1,3,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 ogórek zielony 70g herbata 200ml	Krupnik 300ml 7,9 Gulasz wieprzowy 80/100g 1 kopytka 4 szt 1,3 surówka z marchwi i jabłka 120g 7 kompot 200ml	Salatka makaronowa 130g 3,4,10 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g Herbata 200ml sałata zielona 10g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna 2585kcal Białko ogółem 82.89 g Tłuszcz 92.47 g Węglowodany ogółem 383.68 g Błonnik pokarmowy 29.81 g Sól 4.76 g
27-11-2024 środa	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 200 ml 7 kielbasa kanapkowa 50g 1,6 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 jabłko 1szt Herbata 200ml	Zupa grochowa 300ml 9 kotlet schabowy panierowany 80g 1,3 ziemniaki 200g Salatka z czerwonej kapusty 120g kompot 200ml	Ser żółty 50g 7 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g pomidor 50g herbata 200 ml	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna 2377 kcal Białko ogółem 99.17 g Tłuszcz 77.75 g Węglowodany ogółem 351.32 g Błonnik pokarmowy 39.40 g Sól 6.69 g
28-11-2024 czwartek	.zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml 1,7 kielbasa parówkowa na ciepło 1 szt 6,12 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 papryka czerwona 50g Herbata 200ml	Zupa brokułowa 300ml 7,9 pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym 80/100g kasza jęczmienna na sypko 200g sałatka z fasolki szparagowej 120g kompot 200ml	Pasta z twarogu z zieleciną 80g 1,6,7 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g 7 sałata zielona 10g herbata 200ml	Maślanka 200ml 7	Wartość energetyczna 2339 kcal Białko ogółem 112.12 g Tłuszcz 93.23 g Węglowodany ogółem 294.56 g Błonnik pokarmowy 34.35 g Sól 6.45 g
29-11-2024 piątek	Zupa mleczna z ryżem 200ml 7 Paszтет drobiowy 40g 1,3,6 Chleb mieszany 100g 1 Herbata 200ml ogórek 70g	Barszcz czerwony 300ml 1,9 Jajko gotowane w sosie koperkowym 2 szt 1,3 Ziemniaki gotowane 200g szpinak duszony 120g Kompot 200ml	Salatka rybna 40g 4 Chleb mieszany 100g 1 Masło 15g papryka 50g herbata 200ml	Kaszka manna z cynamonem	Wartość energetyczna 2040 kcal Białko ogółem 75.90 g Tłuszcz 68.87 g Węglowodany ogółem 302.91 g Błonnik pokarmowy 23.43 g Sól 5.18 g