

Jadłospis 7- dniowy

INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII

1/PODSTAWOWA

2023-10-16

- Śniadanie Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Serek homogenizowany 80g (**MLE**), Jabłko 1szt (150g), Dżem 30g, Herbata z cytryną i cukrem 400ml,
- Obiad: Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty 500ml (**SEL**), Ziemniaki 200g, Połędwiczkę kurczaka panierowane 100g (3szt) (**GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR**), Surówka z cukinii i marchewki z olejem 120g, Kompot z cukrem 400g, Gruszka 1szt (150g),
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g, Sałatka bawarska 100g (**GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ser żółty. 30g (**MLE**), Herbata z cytryną i cukrem 400ml,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Energia : 2844.51 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 98.85 g; w tym NKT: 39.25 g; Węglowodany : 416.22 g; w tym cukrów: 119.02 g; Sól 10,46 g; Błonnik : 42.51 g;

2023-10-17

- Śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manna 400ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g, Szyunka drobiowa 40g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek kiszony 60g, Herbata z cytryną i cukrem 400ml,
- Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 500ml (**MLE, SEL**), Kasza jęczmienna na sypko 200g (**GLU**), Pieczeń rzymska 100g (**GLU, JAJ**), Sos pieczarkowy 80g (**MLE, SEL, GOR**), Mizeria z jogurtem 120g (**MLE**), Kompot z cukrem 400g, Budyń 200ml (**MLE**), Sok owocowy 20ml,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g, Sałatka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 100g (**GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Smalczyk z fasoli 60g, Herbata z cytryną i cukrem 400ml,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Energia : 3024.89 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 111.46 g; w tym NKT: 45.78 g; Węglowodany : 435.62 g; w tym cukrów: 115.26 g; Sól 7,57 g; Błonnik : 40.55 g;

Jadłospis 7- dniowy

INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII

1/PODSTAWOWA

2023-10-18

- Śniadanie: Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Ser żółty 50g (**MLE**), Rzodkiewka 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Obiad: Zupa krem z brokuła i cukinii z groszkiem ptysiowym 500ml (**GLU, JAJ, MLE**), Ziemniaki 200g , Schab pieczony w sosie własnym 100g (**SEL**), Sos pieczeniowy 80g (**SEL**), Kompot z cukrem 400g , Buraczki gotowane 120g , Banan 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 90g (**GLU**), Chleb razowy 60g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 10g , Parówka z szynki 2 szt (140g) (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Serek topiony w plastrach 1szt (**MLE**), Pomidor 60g , Ketchup 20g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek waniliowy 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Energia : 3163.26 kcal; Białko ogółem: 123.77 g; Tłuszcz: 137.13 g; w tym NKT: 61.47 g; Węglowodany : 399.47 g; w tym cukrów: 121.16 g; Sól 9,74 g; Błonnik : 42.61 g;

2023-10-19

- Śniadanie Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Schab pieczony 40g , Ogórek 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Obiad: Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 500g (**MLE, SEL**), Ryż na sypko 200g , Kurczak po hawajsku 180g (**SEL**), Surówka z marchewki i jabłka z olejem 120g , Kompot z cukrem 400g , Panna Cotta 150g (**MLE**),
- Kolacja: Chleb baltonowski 150g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Pasztet pieczony drobiowy 60g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Polędwica sopocka 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Jogurt naturalny 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Energia : 3008.29 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 125.10 g; w tym NKT: 52.58 g; Węglowodany : 407.34 g; w tym cukrów: 110.59 g; Sól 9,35 g; Błonnik : 41.05 g;

Jadłospis 7- dniowy

INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII

1/PODSTAWOWA

2023-10-20

- Śniadanie: Zupa mleczna z ryżem 400ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Chleb razowy 50g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Pasta z jajka z natką pietruszki 100g (**JAJ, SOJ, GOR**), Bukiet warzyw 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Obiad: Zupa krupnik 500ml (**GLU, SEL, GOR**), Ziemniaki 200g , Ryba miruna panierowana 100g (**GLU, JAJ, RYB, MLE**), Surówka z kiszzonej kapusty 120g , Kompot z cukrem 400g , Pomarańcza 1szt 150g ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 150g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Twarożek 60g (**MLE**), Szynka orzech 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Dżem 30g , Jabłko 1szt (150g) , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek homogenizowany 100g (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Energia : 3050.22 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 111.32 g; w tym NKT: 40.43 g; Węglowodany : 427.96 g; w tym cukrów: 105.62 g; Sól 10,69 g; Błonnik : 39.88 g;

2023-10-21

- Śniadanie: Kawa z mlekiem 300ml (**GLU, MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Bułka wrocławska 40g (**GLU, JAJ, MLE**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Paszтет warzywny 100g (**JAJ, SEL, GOR**), Papryka świeża 60g ,
- Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 500ml (**MLE, SEL**), Kasza gryczana na sypko 200g , Udko z kurczaka pieczone 120g (**SEL, GOR**), Sos pomidorowy 80g (**GLU, SEL, GOR**), Surówka z czerwonej kapusty z olejem 120g , Kompot z cukrem 400g , Kisiel z jabłkiem 200ml ,
- Kolacja: Chleb baltonowski 150g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Serek homogenizowany z koperkiem 60g (**MLE**), Filet wędzony z indyka 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Ogórek 50g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Kefir 200g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Energia : 2566.05 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 97.13 g; w tym NKT: 41.19 g; Węglowodany : 365.71 g; w tym cukrów: 75.03 g; Sól 9,61 g; Błonnik : 41.19 g;

Jadłospis 7- dniowy

INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII

1/PODSTAWOWA

2023-10-22

- Śniadanie: Kakao 300ml (**MLE**), Chleb baltonowski 60g (**GLU**), Bułka wrocławska 40g (**GLU, JAJ, MLE**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Sałatka ziemniaczana z pomidorem i brokułem 100g , Kiełbasa szynkowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**),
- Obiad: Rosół z makaronem 500g (**GLU, SOJ, SEL, GOR**), Ziemniaki 200g , Bitka schabowa 100g , Sos miodowo-musztardowy 80g (**GOR**), Marchewka gotowana 120g , Kompot z cukrem 400g , Śliwki 2szt (150g),
- Kolacja: Chleb baltonowski 150g (**GLU**), Masło extra 82% 20g (**MLE**), Sałata zielona 5g , Pasta z twarogu z tuńczykiem 60g (**RYB, MLE**), Polędwica drobiowa 30g (**GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR**), Pomidor 60g , Herbata z cytryną i cukrem 400ml ,
- Kolacja godz.20.00: Serek owocowy 150g 1szt (**MLE**),
- Wartości odżywcze: Energia : 2816.37 kcal; Białko ogółem: 123.24 g; Tłuszcz: 112.07 g; w tym NKT: 45.14 g; Węglowodany : 360.62 g; w tym cukrów: 83.15 g; Sól 7,83 g; Błonnik : 33.85 g;