

Jadłospisy w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta z łososia 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Skyr naturalny 150 g (MLE) Mandarynka 100 g Herbata z cytryną 250 ml		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (GLU, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Szynka wędzona 40 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g sałata 15 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 390,1 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodny przyswajalne [g] 295,9 w tym cukry [g] 103,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Skyr naturalny 150 g (MLE) Kiełbasa tyrolska 40 g (SOJ, MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Mandarynka 100 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g sałata 15 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 088,7 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodny przyswajalne [g] 293,9 w tym cukry [g] 93,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml Pasta z łososia 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Skyr naturalny 150 g (MLE) Mandarynka 100 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) ser żółty 30 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) sałata 15 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 896,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodny przyswajalne [g] 226 w tym cukry [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 6,3

Jadłospis w dniu 2024-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-28 środa	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Skyr naturalny 150 g (MLE) Mandarynka 80 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE)	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	biszkopty 20 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Bułka Kielecka 50 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g sałata 15 g Szynka wędzona 30 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Kielbasa tyrolska 20 g (SOJ, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 665,9 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodny przyswajalne [g] 361,4 w tym cukry [g] 104,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Sól [g] 5,6
------------------	---------------------------	--	-------------------------	---	---	--	----------------------------	--