

Jadłospisy w dniu 2024-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g papryka 70 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ogórki kiszzone 60 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Pasta z ryby 60 g (RYB) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Mandarynka 100 g	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 090,2 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodny przyswajalne [g] 258,3 w tym cukry [g] 94,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 6,7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g sałata 15 g pomidory 60 g Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Mandarynka 100 g	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 373,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodny przyswajalne [g] 343 w tym cukry [g] 102,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g papryka 70 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Mandarynka 100 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Mandarynka 100 g Serek Almette mini 30 g	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 890,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodny przyswajalne [g] 214,8 w tym cukry [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 5,7

Jadłospisy w dniu 2024-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-02 piątek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g pomidory 60 g sałata 15 g Zacierka na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze smietaną dzieci 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 003,2 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodny przyswajalny [g] 282 w tym cukry [g] 113,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5
-------------------	---------------------------	---	-------------------------	---	------------------	--	-------------------------------------	--