

Jadłospisy w dniu 2024-03-02 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-02 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) jogurt naturalny ziółt 180 g (MLE) sałata 15 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany N 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 50 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 370,6 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1 Węglowodny przyswajalne [g] 441,6 w tym cukry [g] 86 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 7,9
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) jogurt naturalny ziółt 180 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 294,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodny przyswajalne [g] 311,8 w tym cukry [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) jogurt naturalny ziółt 180 g (MLE) ogórki kiszane 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml (MLE)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 961,6 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodny przyswajalne [g] 212,9 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 7,9

Jadłospis w dniu 2024-03-02 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-02 sobota	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) jogurt naturalny zółt 180 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 20 g (GLU, MLE)	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 250 g (GLU, MLE) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twaróg zmiksowany 40 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 785,4 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,8 Węglowodny przyswajalne [g] 314,9 w tym cukry [g] 87,9 Błonnik pokarmowy [g] 16 Sól [g] 4,6
-------------------	---------------------------	---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	--	----------------------	---