

Jadłospisy w dniu 2024-02-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g jogurt naturalny ziółt 180 g 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 250 g Marchewka oprószana 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] 2 356 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 Węglowodny przyswajalne [g] 441,2 w tym cukry [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 8,1
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g jogurt naturalny ziółt 180 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 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Marchewka oprószana 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] 2 279,7 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodny przyswajalne [g] 311,4 w tym cukry [g] 89 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g jogurt naturalny ziółt 180 g ogórki kiszone 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 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] 1 954,7 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodny przyswajalne [g] 212,2 w tym cukry [g] 62,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 9,7

Jadłospisy w dniu 2024-02-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-03 sobota	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g jogurt naturalny ziół 180 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 20 g (GLU)	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) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 781,4 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,4 Węglowodny przyswajalne [g] 316,6 w tym cukry [g] 91,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 6,8
-------------------	---------------------------	---	--------------------------------	--	--------------------------------------	--	----------------------	---