

## Jadłospisy w dniu 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-03 niedziela	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa polędwica 40 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 30 g Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko pieczone 120 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) pomidory 60 g Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ) Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	banan 120 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 136,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 96 <b>Tłuszcz</b> [g] 77 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 61,4 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 502 w tym cukry [g] 79,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5 <b>Sól</b> [g] 7,8
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa polędwica 40 g Jogurt naturalny 180 g ( <b>MLE</b> ) salata 30 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłka 120 g		Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ) pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	banan 120 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 166,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,4 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 279,2 w tym cukry [g] 91,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,5 <b>Sól</b> [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa polędwica 40 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 30 g kiwi 80 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Pasta warzywna 25 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki gotowane 250 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 001,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,4 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 247,8 w tym cukry [g] 71,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6 <b>Sól</b> [g] 5,7

## Jadłospis w dniu 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-03 niedziela	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa polędwica 30 g Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) salata 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłka 100 g	Herbata z cytryną 250 ml Herbatniki 20 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g ( <b>MLE</b> )	banan 120 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 898,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 72 <b>Tłuszcz</b> [g] 57 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,5 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 251,2 w tym cukry [g] 104,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,2 <b>Sól</b> [g] 3,1
----------------------	---------------------------	--	---	---	-------------------------	--	-------------	--