

## Jadłospisy w dniu 2024-02-08 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-08 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rogaliki z nadzieniem 50 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka z ogórków kiszonych 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 308,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,5 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 289,4 w tym cukry [g] 66,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9 <b>Sól</b> [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta warzywna 80 g pomidory 60 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 191,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,1 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 279,8 w tym cukry [g] 78,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,8 <b>Sól</b> [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 60 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 945 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 249,5 w tym cukry [g] 47,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,8 <b>Sól</b> [g] 4,7

## Jadłospisy w dniu 2024-02-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-08 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) twarożek zmiksowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną 250 ml Rogaliki z nadzieniem 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 804 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 68,9 Węglowodny przyswajalne [g] 305,9 w tym cukry [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 4,8
---------------------	---------------------------	---	--	--	--------------	---	----------------------------	---