

## Jadłospisy w dniu 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-10 sobota	Dieta podstawowa	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> ) pomidory 60 g Kielbasa krakowska 40 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz gotowany z serc 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Hummus 115 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 273,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 259 w tym cukry [g] 68,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>Sól</b> [g] 6,7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz gotowany z serc 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 055,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 261,9 w tym cukry [g] 74 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,9 <b>Sól</b> [g] 5,6
	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 Kakao na mleku b/cukru 250 g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Ser topiony 15 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 056,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,2 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 251,2 w tym cukry [g] 67,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,9 <b>Sól</b> [g] 6,3

## Jadłospis w dniu 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-10 sobota	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g ( <b>MLE</b> )	Bułka Kielecka 25 g ( <b>GLU</b> ) pomidory 30 g masło 82% 3 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz drobiowy dzieci 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Buraki oprószane 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 80 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna 80 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 616,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 68 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 208,1 w tym cukry [g] 73 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,3 <b>Sól</b> [g] 5,4
-------------------	---------------------------	--	---	--	-----------------	---	--------------------------------	---