

Jadłospisy w dniu 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g		Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko pieczone 120 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 25 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL, GOR)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 212,1 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodny przyswajalne [g] 264,4 w tym cukry [g] 82,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g Kielbasa szynkowa 40 g pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml		Wartość energetyczna [kcal] 2 027,7 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodny przyswajalne [g] 265,7 w tym cukry [g] 77,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Papryka konserwowa 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Chleb razowy 25 g (GLU) Paszтет drobiowy 20 g (GLU)	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłko 120 g Udko gotowane 120 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 25 g (MLE) pomidory 70 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Herbata b/cukru 250 ml sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL, GOR)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 210,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58 Węglowodny przyswajalne [g] 504,7 w tym cukry [g] 75,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 9,1

Jadłospis w dniu 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-11 niedziela	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Dżem 25 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Herbata z cytryną 250 ml Herbatniki 20 g (GLU)	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ) cykoria 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 830,9 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodny przyswajalne [g] 255,7 w tym cukry [g] 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 3,9
----------------------	---------------------------	---	--	---	-------------------------	---	----------------------------	--