

## Jadłospisy w dniu 2024-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem porcjowy 25 g sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy panierowany 110 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Kapusta kiszona zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g salceson włoski 50 g Chrzan Polonez 180g 15 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 208,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,7 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 280 w tym cukry [g] 70,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,5 <b>Sól</b> [g] 5,2
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem porcjowy 25 g sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 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 szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 083,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,3 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 291,6 w tym cukry [g] 74,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,3 <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> ) Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Ser topiony 20 g ( <b>MLE</b> )	Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 250 g 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 Kielbasa szynkowa 30 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) ogórki kiszane 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 930 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 233,5 w tym cukry [g] 50,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>Sól</b> [g] 7,1

## Jadłospisy w dniu 2024-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-12 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem porcjowy 25 g sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dzieci 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 30 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 823,1 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodny przyswajalne [g] 252,9 w tym cukry [g] 81,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2
-------------------------	---------------------------	---	---	--	--------------	--	--	---