

Jadłospisy w dniu 2024-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g (MLE) papryka 70 g Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z ryby 60 g (RYB) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 067,3 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodny przyswajalne [g] 621,6 w tym cukry [g] 95,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) banan 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 251,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodny przyswajalne [g] 329,4 w tym cukry [g] 104,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane 100 g (JAJ) Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 70 g Herbata b/cukru 250 ml	Ser topiony 20 g (MLE) Chleb razowy 25 g (GLU)	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami 350 g (GLU, JAJ, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 g	kiwi 100 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z ryby 60 g (RYB) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 947,5 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodny przyswajalne [g] 226,5 w tym cukry [g] 47,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 9,1

Jadłospisy w dniu 2024-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-16 piątek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Ryż na mleku dzieci 250 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL)	Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 779,2 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodny przyswajalne [g] 265,8 w tym cukry [g] 92,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Sól [g] 4,3
-------------------	---------------------------	---	---	---	-------------	--	-----------------------------	---