

Jadłospisy w dniu 2024-02-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g jogurt naturalny ziółt 180 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz wieprzowy gotowany 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 20 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 386,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodny przyswajalne [g] 283,7 w tym cukry [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g jogurt naturalny ziółt 180 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 291,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodny przyswajalne [g] 403,6 w tym cukry [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g papryka 70 g jogurt naturalny ziółt 180 g Herbata b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 1 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 058,6 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodny przyswajalne [g] 252 w tym cukry [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 6,4

Jadłospisy w dniu 2024-02-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-17 sobota	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 50 g jogurt naturalny ziółt 180 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Jabłka 120 g	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) gulasz drobiowy dzieci 200 g (MLE, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU, MLE)	Kisiel słodzony 150 ml	Dżem porcjowy 25 g Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 667,8 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 85,5 Węglowodny przyswajalne [g] 304,6 w tym cukry [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 12 Sól [g] 4,3
-------------------	---------------------------	---	--------------	---	------------------------	---	----------------------	---