

Jadłospisy w dniu 2024-02-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-21 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g ser żółty 20 g (MLE) ogórek św. 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany 200 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 163,4 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodny przyswajalne [g] 266,7 w tym cukry [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Szynka wędzona 50 g Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kiełbasa krakowska 30 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 115,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodny przyswajalne [g] 265,1 w tym cukry [g] 80,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 6,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g papryka 70 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60 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] 2 022,9 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodny przyswajalne [g] 284,6 w tym cukry [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 48 Sól [g] 6,8

Jadłospis w dniu 2024-02-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-21 środa	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Szynka wędzona 30 g pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchewka oprószana 130 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 666,9 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodny przyswajalny [g] 216,4 w tym cukry [g] 101,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 4,6
------------------	---------------------------	--	-------------------------	--	--------------	--	----------------------	--