

## Jadłospisy w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa tyrolska 50 g jogurt naturalny ziółt 180 g papryka 80 g Jabłka 120 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pieczeń wieprzowa w sosie 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Hummus 115 g ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przecier burak-jabłko 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 361,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,2 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 270,7 w tym cukry [g] 79,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,6 <b>Sól</b> [g] 8,5
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa tyrolska 50 g jogurt naturalny ziółt 180 g pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka 120 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Serek truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przecier burak-jabłko 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 148,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,6 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 287,8 w tym cukry [g] 96 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>Sól</b> [g] 7,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g pomidory 60 g jogurt naturalny ziółt 180 g Kakao na mleku b/cukru 250 g ( <b>MLE</b> )	Jabłka 120 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy gotowany 70 g Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )	Budyń bez cukru 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) ogórki kiszane 60 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta warzywna 80 g	Przecier burak-jabłko 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 998,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,9 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 248,9 w tym cukry [g] 72,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,7 <b>Sól</b> [g] 9,3

## Jadłospis w dniu 2024-02-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-24 sobota	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 20 g jogurt naturalny ziółt 180 g pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g ( <b>MLE</b> )	Bułka Kielecka 25 g ( <b>GLU</b> ) Dżem 15 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Serek truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przecier burak-jabłko 250 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 725,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,4 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 236,8 w tym cukry [g] 91,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,6 <b>Sól</b> [g] 5,4
-------------------	---------------------------	--	---	---	--------------	--	-----------------------------	---