

Jadłospisy w dniu 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g (MLE) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko pieczone 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL, GOR) Ser topiony 45 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 157,5 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodny przyswajalne [g] 229 w tym cukry [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki 250 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 Herbata z cytryną 250 ml	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 002,6 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodny przyswajalne [g] 246,5 w tym cukry [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sól [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g (MLE) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Ser topiony 45 g (MLE) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 051,3 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodny przyswajalne [g] 234 w tym cukry [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 5,7

Jadłospis w dniu 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-25 niedziela	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 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	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 841,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodny przyswajalne [g] 224,2 w tym cukry [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Sól [g] 3,8
----------------------	---------------------------	---	-------------------------	--	--------------	--	---	---