

Jadłospisy w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) ogórek św. 60 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 183,3 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodny przyswajalne [g] 278,4 w tym cukry [g] 72,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 8
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 216,1 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodny przyswajalne [g] 289,4 w tym cukry [g] 78,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 7,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) ogórek św. 60 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g (GLU, JAJ) Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Podpłomyki bez cukru 17,5 g (GLU, MLE) Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 001,2 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodny przyswajalne [g] 257,9 w tym cukry [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 7,6

Jadłospisy w dniu 2024-02-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-27 wtorek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) pomidory 60 g Szynka wędzona 30 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE)	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 300 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g pomidory 60 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 857,4 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodny przyswajalny [g] 244,1 w tym cukry [g] 102,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 5,6
-------------------	---------------------------	---	-------------------------	--	-------------	---	----------------------	--