

Jadłospisy w dniu 2024-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka 60 g (RYB, MLE) papryka 70 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml ser żółty 30 g (MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gołąbki gotowane z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 074,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodny przyswajalne [g] 283,2 w tym cukry [g] 100,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 4,3
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kiełbasa drobiowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Herbata z cytryną 250 ml Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) pomidory 60 g		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 160,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodny przyswajalne [g] 290,7 w tym cukry [g] 103,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa drobiowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml ser żółty 30 g (MLE)	Jabłka 120 g	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE)	Chleb razowy 25 g (GLU) Kiełbasa drobiowa 20 g (GLU, SOJ, GOR)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) pomidory 60 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 846 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodny przyswajalne [g] 225,4 w tym cukry [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 6

Jadłospis w dniu 2024-03-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-04 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jogurt Danio 1 szt (MLE) Kielbasa drobiowa 20 g (GLU, SOJ, GOR) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE)	Sok Karotka 150 g biskopki 15 g (GLU)	Koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) Mandarynka 100 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Wafle ryżowe 30 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)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 890 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodny przyswajalny [g] 264,1 w tym cukry [g] 101,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 4,5
-------------------------	---------------------------	--	---	---	-------------------	--	----------------------------	--