

Jadłospisy w dniu 2024-03-06 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-06 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 40 g (GLU) sałata lodowa 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g (GLU) Grochówka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Jabłka 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka wieprzowa winerka 70 g Serek Almette mini 30 g (MLE)	jogurt naturalny zott 180 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 483,4 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Węglowodny przyswajalny [g] 293,1 w tym cukry [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 6,7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 40 g (GLU) sałata lodowa 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE)	jogurt naturalny zott 180 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 319,1 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Węglowodny przyswajalny [g] 278,1 w tym cukry [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) ser żółty 30 g (MLE) sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g (GLU, JAJ) Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g (MLE)	jogurt naturalny zott 180 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 877,4 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodny przyswajalny [g] 234,8 w tym cukry [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 6,1

Jadłospisy w dniu 2024-03-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-06 środa	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Dżem porcjowy 25 g sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Herbata z cytryną 250 ml Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g	jogurt naturalny zott 180 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 742,8 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodny przyswajalne [g] 231,1 w tym cukry [g] 85,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 Sól [g] 4,4
------------------	---------------------------	---	---	---	-------------------------	---	--	---