

Jadłospisy w dniu 2024-03-07 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Sałatka z ogórków kiszonych 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 140,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodny przyswajalne [g] 255,4 w tym cukry [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) pomidory 60 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 191,4 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodny przyswajalne [g] 279,8 w tym cukry [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 945 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodny przyswajalne [g] 249,5 w tym cukry [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 4,7

Jadłospisy w dniu 2024-03-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-07 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE)	Herbata z cytryną 250 ml Rogaliki z nadzieniem 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 804 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 68,9 Węglowodny przyswajalne [g] 305,9 w tym cukry [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 4,8
---------------------	---------------------------	--	--	---	--------------	---	----------------------------	--