

Jadłospisy w dniu 2024-03-08 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) papryka 70 g sałata 15 g Dżem porcjowy 25 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z ryby smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) ogórki kiszzone 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 126,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodny przyswajalne [g] 275,4 w tym cukry [g] 77,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 7,2
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt 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 Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 124,3 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodny przyswajalne [g] 312,8 w tym cukry [g] 92,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, 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) ser żółty 30 g (MLE) ogórki konserwowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 902,8 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodny przyswajalne [g] 228,3 w tym cukry [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 7,7

Jadłospisy w dniu 2024-03-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-08 piątek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 867,7 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodny przyswajalne [g] 274,5 w tym cukry [g] 100,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 3,7
-------------------	---------------------------	--	------------------------	--	----------------------------	---	----------------------	--