

## Jadłospisy w dniu 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |   | 1  | 2  | 3   | 4                       | 5  | 6                          | 7   |
|----------------------|---|--|--|---|-------------------------|--|----------------------------|---|
|                      |   | Śniadanie  | 2. śniadanie   | Obiad   | Podwieczorek            | Kolacja  | Posiłek nocny              | SUMA  |
| 2024-03-10 niedziela | Dieta podstawowa  | Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>ogórek św. 60 g<br>Dżem porcjowy 25 g<br>Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) |  | Krupnik z ryżu 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Udko pieczone 120 g<br>Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kompot z owoców mrożonych 250 ml<br>banan 120 g   |                         | Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> )<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> )<br>sałatka jarzynowa 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )               | Mus owocowo warzywny 1 szt | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 082,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 73,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 73,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,1<br><b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 249,4<br>w tym cukry [g] 75,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5<br><b>Sól</b> [g] 6   |
|                      | Dieta łatwostrawna                                      | Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>pomidory 60 g<br>Dżem porcjowy 25 g<br>Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) |  | Krupnik z ryżu 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Udko gotowane 120 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kompot z owoców mrożonych 250 ml<br>banan 120 g |                         | Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> )<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> )<br>pomidory 60 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Mus owocowo warzywny 1 szt | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 990,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 76<br><b>Tłuszcz</b> [g] 56,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,1<br><b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 269,5<br>w tym cukry [g] 81,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,5<br><b>Sól</b> [g] 5,1   |
|                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka konserwowa 50 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                 | Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> )<br>Paszтет drobiowy 20 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) | Krupnik z ryżu 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot z owoców mrożonych 250 ml<br>Jabłko 120 g<br>Udko gotowane 120 g<br>Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 250 g  | Kisiel surówkowy 150 ml | Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidory 60 g<br>Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Herbata b/cukru 250 ml                     | Mus owocowo warzywny 1 szt | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 886,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 72,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 56,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 53,9<br><b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 481,1<br>w tym cukry [g] 61,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4<br><b>Sól</b> [g] 7,7 |

## Jadłospis w dniu 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                           |  |   |  |                         |   |                            |   |
|----------------------|---------------------------|--|---|--|-------------------------|---|----------------------------|---|
| 2024-03-10 niedziela | Dieta łatwostrawna dzieci | Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> )<br>masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ</b> )<br>Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidory 60 g<br>Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) | Herbata z cytryną 250 ml<br>Bułka Kielecka 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Dżem 10 g<br>masło 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) | Krupnik z ryżu 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Udko gotowane 120 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew z groszkiem gotowana 130 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kompot z owoców mrożonych 250 ml | Kisiel surówkowy 150 ml | Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> )<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Kielbasa drobiowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> )<br>pomidory 60 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Mus owocowo warzywny 1 szt | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 780<br><b>Białko</b> ogółem [g] 64,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 55,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9<br><b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 233,5<br>w tym cukry [g] 84<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18<br><b>Sól</b> [g] 4 |
|----------------------|---------------------------|--|---|--|-------------------------|---|----------------------------|---|