

Jadłospisy w dniu 2024-04-15 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-15 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Kotlet z jaj 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 Kielbasa tyrolska 40 g (SOJ, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) ogórki kiszzone 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 095,2 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodny przyswajalne [g] 261,6 w tym cukry [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g (SOJ, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodny przyswajalne [g] 271,4 w tym cukry [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml Jabłka 120 g	Podpłomyki bez cukru 17,5 g (GLU, MLE) Herbata b/cukru 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g (SOJ, MLE) Serek Almette mini 60 g (MLE) ogórki kiszzone 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 892,5 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodny przyswajalne [g] 238 w tym cukry [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 5,7

Jadłospisy w dniu 2024-04-15 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-15 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) twarożek zmiękowany 40 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE)	Podplomyki bez cukru 17,5 g (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kielbasa tyrolska 20 g (SOJ, MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 884,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodny przyswajalny [g] 255,3 w tym cukry [g] 91,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 3,9
-------------------------	---------------------------	--	---	---	------------------------	--	--	---