

## Jadłospisy w dniu 2024-04-16 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-16 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 25 g Pasta z łososia 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) papryka 70 g sałata 15 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gołąbki gotowane z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Mandarynka 100 g		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 269,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 313,1 w tym cukry [g] 102 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30 <b>Sól</b> [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Cwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Mandarynka 100 g		Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 229,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,2 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 306,2 w tym cukry [g] 101,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,4 <b>Sól</b> [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z łososia 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) papryka 70 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Paszтет drobiowy 20 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Cwikła z jabłkami 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Kielbasa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 925,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,1 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 230,9 w tym cukry [g] 58,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1 <b>Sól</b> [g] 6,2

## Jadłospisy w dniu 2024-04-16 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-16 wtorek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) salata 15 g	Sok Karotka 150 g	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dzieci 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 100 g	Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 715,7 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodny przyswajalne [g] 239,3 w tym cukry [g] 96,8 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 3,4
-------------------	---------------------------	--	-------------------	---	------------------	---	----------------------------	---