

## Jadłospisy w dniu 2024-04-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-17 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) ogórek św. 60 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 197,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,7 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 261,2 w tym cukry [g] 79,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1 <b>Sól</b> [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 186,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 101 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 266,2 w tym cukry [g] 79,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,2 <b>Sól</b> [g] 6,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) papryka 70 g Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 067,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 84 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,7 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 281,8 w tym cukry [g] 77,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,4 <b>Sól</b> [g] 6,8

## Jadłospis w dniu 2024-04-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-17 środa	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g twaróg zmiksowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 814,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 75,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 231,2 w tym cukry [g] 99,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,7 <b>Sól</b> [g] 4,4
------------------	---------------------------	---	-------------------------	---	--------------	--	----------------------	---