

Jadłospisy w dniu 2024-04-19 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-19 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) rzodkiewka 30 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml		Pieczarkowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) ogórek św. 60 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 280,9 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodny przyswajalne [g] 276,8 w tym cukry [g] 71,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 4,7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata 15 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 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 banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 307,7 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodny przyswajalne [g] 326,7 w tym cukry [g] 99 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) rzodkiewka 30 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 25 g (MLE)	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kefir 150 g (MLE)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) ogórek św. 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodny przyswajalne [g] 218,9 w tym cukry [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5,5

Jadłospisy w dniu 2024-04-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-19 piątek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata 15 g pomidory 60 g	Herbatniki 30 g (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 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	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 785,5 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodny przyswajalne [g] 242,7 w tym cukry [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Sól [g] 3,1
-------------------	---------------------------	---	---	--	-------------	---	----------------------------	---