

Jadłospisy w dniu 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-20 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa tyrolska 50 g (SOJ, MLE) jogurt naturalny ziółt 180 g (MLE) papryka 70 g Jabłka 120 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) ser żółty 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 129,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodny przyswajalne [g] 269,3 w tym cukry [g] 84,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa tyrolska 50 g (SOJ, MLE) jogurt naturalny ziółt 180 g (MLE) pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g (MLE) Jabłka 120 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 169,9 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodny przyswajalne [g] 293,8 w tym cukry [g] 97,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) pomidory 60 g jogurt naturalny ziółt 180 g (MLE) Kakao na mleku b/cukru 250 g (MLE)	Chleb razowy 30 g (GLU) Paszтет drobiowy 15 g (GLU, JAJ, SOJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 980,2 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodny przyswajalne [g] 245,2 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 8,7

Jadłospis w dniu 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-20 sobota	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (SOJ) jogurt naturalny zółt 180 g (MLE) pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	Bułka Kielecka 25 g (GLU) Dżem 15 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 728 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodny przyswajalny [g] 238,5 w tym cukry [g] 90,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 3,4
-------------------	---------------------------	---	---	--	--------------	--	--	---