

Jadłospisy w dniu 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-21 niedziela	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) sałata 15 g		Krupnik z ryżu 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g sałatka jarzynowa 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Ser topiony 45 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Skyr naturalny pitny 330 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 159,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,3 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 229,2 <b>w tym cukry</b> [g] 48,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4 <b>Sól</b> [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) sałata 15 g		Krupnik z ryżu 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> )	Skyr naturalny pitny 330 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 027 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,5 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 248,3 <b>w tym cukry</b> [g] 52,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,1 <b>Sól</b> [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) sałata 15 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z ryżu 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki gotowane 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	kiwi 100 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ser topiony 45 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Skyr naturalny pitny 330 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 060,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,3 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 235,4 <b>w tym cukry</b> [g] 63,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,9 <b>Sól</b> [g] 5,7

Jadłospisy w dniu 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-21 niedziela	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) sałata 15 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z ryżu 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 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	kiwi 100 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Skyr naturalny pitny 330 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 850,5 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodny przyswajalne [g] 225,5 w tym cukry [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 16 Sól [g] 3,8
----------------------	---------------------------	---	-------------------------	--	------------	--	---	---