Jadłospisy w dniu 2024-06-07 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-07 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Serek wiejski naturalny 200 g papryka 70 g Ryż na mleku 350 ml (***MLE***) Herbata z cytryną 250 ml Szynka wędzona 30 g (***SOJ***)		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml nektarynka 150 g		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Pasta rybno-serowa 60 g (***RYB, MLE***) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (***MLE***) Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Przecier burak-jabłko 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,9** **Białko ogółem [g] 104,3** **Tłuszcz [g] 61,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **Węglowodny przyswajalne [g] 290,7** **w tym cukry [g] 89,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **Sól [g] 8,6**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Serek wiejski naturalny 200 g Pomidorki koktajlowe 60 g Ryż na mleku 350 ml (***MLE***) Herbata z cytryną 250 ml Szynka wędzona 30 g (***SOJ***)		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Makaron gotowany z serem 300 g (***GLU, MLE***) nektarynka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (***JAJ, MLE***) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (***MLE***) Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Przecier burak-jabłko 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,9** **Białko ogółem [g] 108,9** **Tłuszcz [g] 63,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5** **Węglowodny przyswajalne [g] 325,1** **w tym cukry [g] 96,5** **Błonnik pokarmowy [g] 16,2** **Sól [g] 7,2**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Szynka wędzona 30 g (***SOJ***) Serek wiejski naturalny 200 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml Jajko gotowane 50 g (***JAJ***)	jogurt naturalny zott 180 g (***MLE***) Krakersy 15 g (***GLU, JAJ***)	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 g	nektarynka 150 g	Chleb razowy 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Pasta rybno-serowa 60 g (***RYB, MLE***) Serek Almette mini 30 g (***MLE***) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,1** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 60,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 240** **w tym cukry [g] 53,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7** **Sól [g] 9,4**
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Serek wiejski naturalny 200 g Ryż na mleku dzieci 250 ml (***MLE***) Herbata z cytryną 250 ml Pomidorki koktajlowe 60 g	Rogaliki drożdżowe 50 g (***GLU, JAJ, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Makaron gotowany z serem 300 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	nektarynka 150 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 Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,1** **Białko ogółem [g] 79,6** **Tłuszcz [g] 54** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Węglowodny przyswajalne [g] 271,5** **w tym cukry [g] 86,1** **Błonnik pokarmowy [g] 14,8** **Sól [g] 5,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone