

Jadłospisy w dniu 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-10 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Mizeria ze śmietaną 150 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g (SOJ, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) ogórki kiszzone 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 111,9 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodny przyswajalne [g] 256,7 w tym cukry [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g (SOJ, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodny przyswajalne [g] 271,4 w tym cukry [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) sałata lodowa 30 g Jabłka 120 g Herbata b/cukru 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml (MLE)	Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g (SOJ, MLE) Serek Almette mini 60 g (MLE) ogórki kiszzone 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 942,4 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodny przyswajalne [g] 241,4 w tym cukry [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 5,9

Jadłospisy w dniu 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-10 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE)	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kielbasa tyrolska 20 g (SOJ, MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 967,7 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodny przyswajalne [g] 268,5 w tym cukry [g] 109,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 4,1
-------------------------	---------------------------	--	--------------------------------------	---	------------------------	--	--	--