

## Jadłospisy w dniu 2024-06-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-24 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta rybno-serowa 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) papryka 70 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Kielbasa połówkowa 40 g		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gołąbki gotowane z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 169,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,7 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 295,6 w tym cukry [g] 94 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6 <b>Sól</b> [g] 4,4
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kielbasa połówkowa 40 g Herbata z cytryną 250 ml Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 186,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,4 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 296,1 w tym cukry [g] 92,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,4 <b>Sól</b> [g] 4,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta rybno-serowa 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Kielbasa połówkowa 40 g sałata 15 g	Wafle ryżowe 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 874,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 235,4 w tym cukry [g] 55 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,4 <b>Sól</b> [g] 5

## Jadłospisy w dniu 2024-06-24 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-24, poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jogurt Danio 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa polędwica 30 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) Pomidory 60 g salata 15 g	Herbata z cytryną 250 ml Wafle ryżowe 20 g	Kalafiorkowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Marchew z groszkiem gotowana 130 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 936,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,6 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 268,9 w tym cukry [g] 96,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,7 <b>Sól</b> [g] 3,1
--------------------------	---------------------------	--	---	--	--------------	--	----------------------------	---