

## Jadłospisy w dniu 2024-06-25 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-25 wtorek	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) sałata 15 g pomidory 60 g Szynka wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) jogurt naturalny ziółt 180 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Cwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórki konserwowe 70 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Skyr naturalny pitny 330 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 303 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,6 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 279,1 <b>w tym cukry</b> [g] 74,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>Sól</b> [g] 6,3
	Dieta łatwastrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) jogurt naturalny ziółt 180 g ( <b>MLE</b> ) sałata 15 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Skyr naturalny pitny 330 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 324,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 118,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,6 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 309 <b>w tym cukry</b> [g] 67,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,5 <b>Sól</b> [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) jogurt naturalny ziółt 180 g ( <b>MLE</b> ) sałata 15 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Skyr naturalny pitny 330 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 085,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 111 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,2 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 264,6 <b>w tym cukry</b> [g] 45,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,6 <b>Sól</b> [g] 6,1

## Jadłospisy w dniu 2024-06-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-25 wtorek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) sałata 15 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Jabłka 120 g	Koperkowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 918,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 73,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,5 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 270,2 w tym cukry [g] 88,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,2 <b>Sól</b> [g] 3,7
-------------------	---------------------------	--	--------------	---	------------------------	---	--	---