

Jadłospisy w dniu 2024-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-27 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Botwinka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Sałatka z ogórków kiszonych 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 256 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodny przyswajalne [g] 271,7 w tym cukry [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6,7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Pomidorki koktajlowe 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Botwinka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) pomidory 60 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 294,6 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodny przyswajalne [g] 289,9 w tym cukry [g] 71,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Botwinka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 925,5 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodny przyswajalne [g] 241,6 w tym cukry [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 4,6

Jadłospisy w dniu 2024-06-27 KUCHNIA OGÓLNA

2024-06-27 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Pomidorki koktajlowe 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE)	Herbata z cytryną 250 ml biszkopty 20 g (GLU)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 758,5 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 68,8 Węglowodny przyswajalny [g] 277,9 w tym cukry [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 5,6
---------------------	---------------------------	--	---	---	--------------	--	----------------------------	---