

Jadłospisy w dniu 2024-07-09 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-09 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 25 g Pasta z lososia 130 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) papryka 70 g sałata 15 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gołąbki gotowane z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 327,8 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodny przyswajalne [g] 332,3 w tym cukry [g] 102,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ)		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Cwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 287,2 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodny przyswajalne [g] 325,7 w tym cukry [g] 102,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) papryka 70 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (GLU) Paszтет drobiowy 20 g (GLU, JAJ, SOJ) Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Cwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 882,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodny przyswajalne [g] 246 w tym cukry [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 5,2

Jadłospisy w dniu 2024-07-09 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-09 wtorek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Skyr naturalny 150 g (MLE) salata 15 g	Sok Karotka 150 g	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 816,7 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodny przyswajalne [g] 259,8 w tym cukry [g] 98,5 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 3,4
-------------------	---------------------------	--	-------------------	---	--------------	---	----------------------------	---