Jadłospisy w dniu 2024-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-31 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Pomidory 60 g Pasta z tuńczyka i awokado 70 g (***RYB, MLE***) Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g		Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Klops gotowany N 90 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 250 g Mizeria ze śmietaną 130 g (***MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa szynkowa 40 g (***SOJ***) papryka 70 g Serek Almette mini 30 g (***MLE***) Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,5** **Białko ogółem [g] 88,5** **Tłuszcz [g] 58,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **Węglowodny przyswajalne [g] 277,4** **w tym cukry [g] 77** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Sól [g] 5,3**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z twarogu, awokado i pietruszki 70 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g		Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Klops gotowany dieta 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata zielona ze śmietaną 100 g (***MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa szynkowa 40 g (***SOJ***) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (***MLE***) Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,5** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 67,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **Węglowodny przyswajalne [g] 287,6** **w tym cukry [g] 79,2** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6** **Sól [g] 4,7**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka i awokado 70 g (***RYB, MLE***) sałata 15 g Pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Kiełbasa drobiowa 30 g (***SOJ***) Jajko gotowane 50 g (***JAJ***)	kefir 1 szt (***MLE***) Krakersy 20 g (***GLU, JAJ***)	Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Klops gotowany dieta 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 250 g Sałata zielona z jagurtem 100 g (***MLE***) Sos koperkowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml (***MLE***)	Chleb razowy 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa szynkowa 40 g (***SOJ***) Serek Almette mini 30 g (***MLE***) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,5** **Białko ogółem [g] 89,7** **Tłuszcz [g] 55,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 241** **w tym cukry [g] 46,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Sól [g] 6,2**
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 50 g (***GLU***) masło 82% 10 g (***MLE***) Pasta z twarogu, awokado i pietruszki 70 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g	Herbatniki 15 g (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml	Botwinka z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Klops gotowany dzieci 90 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Sałata zielona z jagurtem 100 g (***MLE***) Ziemniaki pure dzieci 170 g (***MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń słodzony 150 ml (***MLE***)	Bułka Kielecka 50 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa szynkowa 30 g (***SOJ***) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Serek Almette mini 30 g (***MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 824,3** **Białko ogółem [g] 69,5** **Tłuszcz [g] 52,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **Węglowodny przyswajalne [g] 246** **w tym cukry [g] 95,2** **Błonnik pokarmowy [g] 17,3** **Sól [g] 3,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone