

## Jadłospisy w dniu 2024-11-06 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-06 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Serek Bieluch 0,15 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml ogórek św. 60 g		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet drobiowy panierowany 110 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa poledwica 40 g ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 313 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,2 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 285,1 w tym cukry [g] 87,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,8 <b>Sól</b> [g] 5,9
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Serek Bieluch 150 g Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sałata 15 g Pomidorki koktajlowe 60 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 70 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kielbasa poledwica 40 g Dżem porcjowy 25 g Jabłka 120 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 351,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,4 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 309,9 w tym cukry [g] 94,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,9 <b>Sól</b> [g] 4,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Serek Bieluch 150 g ogórek św. 60 g sałata 15 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 70 g ( <b>SEL</b> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ) Krakersy 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 15 g ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa poledwica 40 g ogórki kiszzone 40 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 203,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,2 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 258,2 w tym cukry [g] 61,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33 <b>Sól</b> [g] 6,8

## Jadłospis w dniu 2024-11-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-06 środa	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Serek Bieluch 150 g Pomidorki koktajlowe 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Kisiel słodzony 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 70 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	biszkopty 20 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Bułka Kielecka 50 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jabłka 120 g Kiełbasa polędwica 30 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 930,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 85,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,3 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 250,6 w tym cukry [g] 107,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,4 <b>Sól</b> [g] 3,4
------------------	---------------------------	---	------------------------	--	---	--	----------------------------	--