

Jadłospisy w dniu 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-07 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) sałata 15 g Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 75 g (JAJ, MLE, GOR) Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 301,7 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodny przyswajalne [g] 273,7 w tym cukry [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 7,8
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) sałata 15 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g (JAJ, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Udko gotowane 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 334,1 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodny przyswajalne [g] 283,7 w tym cukry [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 7,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g (JAJ, MLE) sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	jogurt naturalny ziół 180 g (MLE) Podplomyki bez cukru 17,5 g (GLU, MLE)	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g 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 Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Jabłka 120 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 182,7 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodny przyswajalne [g] 258,5 w tym cukry [g] 65,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,4

Jadłospisy w dniu 2024-11-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-07 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) salata 15 g Kielbasa krakowska 20 g (GLU)	Rogaliki drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Udko gotowane 120 g	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Pomidory 60 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 062,4 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodny przyswajalne [g] 254 w tym cukry [g] 79,2 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 6,1
---------------------	---------------------------	---	--	---	--------------------------------------	--	-----------------------------	---