

Jadłospisy w dniu 2024-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-17 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Pasta z tuńczyka i awokado 70 g (RYB, MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sałatka z ogórków kiszonych 150 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 20 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 278,8 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodny przyswajalne [g] 277,3 w tym cukry [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 7,1
	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		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 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 20 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 334,6 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodny przyswajalne [g] 298,9 w tym cukry [g] 76,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 5,1
	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) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony 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 Ser topiony 30 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 908,1 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodny przyswajalne [g] 239,2 w tym cukry [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 4,8

Jadłospis w dniu 2024-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-17 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 biszkoty 20 g (GLU)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200 g (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 20 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] 1 796,8 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 68,9 Węglowodny przyswajalne [g] 292,2 w tym cukry [g] 65,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 5,6
---------------------	---------------------------	--	--	--	--------------	--	----------------------------	---