

Jadłospisy w dniu 2024-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-18 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) papryka 70 g Serek wiejski naturalny 200 g Dżem porcjowy 25 g Kielbasa polędwica 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) ogórki kiszone 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 266 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodny przyswajalne [g] 277,4 w tym cukry [g] 78,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 9,8
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kielbasa polędwica 30 g Serek wiejski naturalny 200 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 313,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodny przyswajalne [g] 315 w tym cukry [g] 93,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 8,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Serek wiejski naturalny 200 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) ser żółty 30 g (MLE) ogórek św. 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 965,4 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodny przyswajalne [g] 223 w tym cukry [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 8,9

Jadłospisy w dniu 2024-10-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-18 piątek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Kielbasa polędwica 30 g Pomidory 60 g	Kisiel słodzony 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 824,4 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodny przyswajalne [g] 267,1 w tym cukry [g] 99,9 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 5,6
-------------------	---------------------------	---	------------------------	--	--------------	---	----------------------	---