

Jadłospisy w dniu 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) połędwica luksusowa 30 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml papryka 70 g		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta kiszona zasmażana 150 g (GLU) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g salceson włoski 50 g (GOR) Chrzan Polonez 180g 15 g Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 352,9 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodny przyswajalne [g] 288,8 w tym cukry [g] 74,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) połędwica luksusowa 30 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pomidory 60 g		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodny przyswajalne [g] 291,2 w tym cukry [g] 78,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 6,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) połędwica luksusowa 30 g Pasta z twarogu ze szczyp. i rzodkiewką 60 g (MLE) sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 20 g (MLE)	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) 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 szynkowa 30 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g (MLE) ogórki kiszzone 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 922,8 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodny przyswajalne [g] 242,2 w tym cukry [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 6,9

Jadłospis w dniu 2024-10-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-10-21 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) polędwica luksusowa 20 g twarożek zmiękowany 40 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pomidory 60 g	Herbata z cytryną 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE)	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 842,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodny przyswajalny [g] 244,6 w tym cukry [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 4,6
-------------------------	---------------------------	--	---	---	--------------	---	--	--