Jadłospisy w dniu 2024-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-12 wtorek	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) sałata 15 g Pomidorki koktajlowe 60 g Szynka wędzona 40 g (***SOJ***) jogurt naturalny zott 180 g (***MLE***) Herbata z cytryną 250 ml		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (***GLU, SEL***) Kotlet mielony smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) ogórki konserwowe 70 g Kiełbasa drobiowa 30 g (***SOJ***) Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Skyr naturalny pitny 330 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,9** **Białko ogółem [g] 113,2** **Tłuszcz [g] 76,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 281,2** **w tym cukry [g] 71,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Sól [g] 6,3**
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Szynka wędzona 40 g (***SOJ***) jogurt naturalny zott 180 g (***MLE***) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Sos pomidorowy 150 ml (***GLU, MLE, SEL***) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (***MLE, SEL***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) Pomidory 60 g Kiełbasa drobiowa 30 g (***SOJ***) Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Skyr naturalny pitny 330 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,3** **Białko ogółem [g] 117,9** **Tłuszcz [g] 66,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 306,9** **w tym cukry [g] 64,7** **Błonnik pokarmowy [g] 16,7** **Sól [g] 5,3**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Szynka wędzona 40 g (***SOJ***) jogurt naturalny zott 180 g (***MLE***) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (***GLU***) Ser topiony 25 g (***MLE***)	Koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (***MLE, SEL***) Sos pomidorowy 150 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) pomidory 60 g Kiełbasa drobiowa 30 g (***SOJ***) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (***GLU, MLE***)	Skyr naturalny pitny 330 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065** **Białko ogółem [g] 111,2** **Tłuszcz [g] 60,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Węglowodny przyswajalne [g] 257,4** **w tym cukry [g] 41,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6** **Sól [g] 6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy w dniu 2024-11-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-12 wtorek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Szynka wędzona 30 g (***SOJ***) Serek Almette mini 30 g (***MLE***) Pomidorki koktajlowe 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (***MLE, SEL***) Sos pomidorowy 150 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) pomidory 60 g Kiełbasa drobiowa 20 g (***SOJ***) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (***GLU, MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,4** **Białko ogółem [g] 73,5** **Tłuszcz [g] 50** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 268,2** **w tym cukry [g] 85,8** **Błonnik pokarmowy [g] 16,4** **Sól [g] 3,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone