

## Jadłospisy w dniu 2025-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-01-28 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b> Szynka wędzona 50 g <b>(SOJ)</b> Serek Almette mini 30 g <b>(MLE)</b> Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml <b>(GLU, MLE)</b>		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Gulasz wieprzowy 200 g <b>(GLU, MLE)</b> Kasza jęczmienna na sypko 200 g <b>(GLU, MLE)</b> Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g <b>(GLU)</b> margaryna z omega 3 10 g Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 60 g <b>(RYB, MLE)</b> Skyr naturalny 150 g <b>(MLE)</b> papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g <b>(GLU, MLE)</b>	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 206,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 279,1 <b>w tym cukry</b> [g] 74,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Sól</b> [g] 7,3
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g <b>(GLU)</b> masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b> Szynka wędzona 50 g <b>(SOJ)</b> Serek Almette mini 30 g <b>(MLE)</b> Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml <b>(GLU, MLE)</b>		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Gulasz drobiowy gotowany 200 g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna na sypko 200 g <b>(GLU, MLE)</b> Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g <b>(GLU)</b> margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa połówkowa 30 g Skyr naturalny 150 g <b>(MLE)</b> pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g <b>(GLU, MLE)</b>	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 193,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 285,9 <b>w tym cukry</b> [g] 76,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,7 <b>Sól</b> [g] 6,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g <b>(MLE)</b> Szynka wędzona 50 g <b>(SOJ)</b> Serek Almette mini 60 g <b>(MLE)</b> Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Gulasz drobiowy gotowany 200 g <b>(GLU, MLE, SEL)</b> Kasza jęczmienna na sypko 200 g <b>(GLU, MLE)</b> Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Chleb razowy 30 g <b>(GLU)</b> Pasta warzywna 20 g <b>(GLU, SOJ)</b>	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g <b>(MLE)</b> Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 60 g <b>(RYB, MLE)</b> papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g <b>(GLU, MLE)</b>	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 063,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 111 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 250,2 <b>w tym cukry</b> [g] 69,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,1 <b>Sól</b> [g] 6,9

## Jadłospisy w dniu 2025-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-28 wtorek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 60 g Szyńka wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g pomidory 60 g Kielbasa polędwica 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 783,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 85,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,8 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 237,1 <b>w tym cukry</b> [g] 101,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,1 <b>Sól</b> [g] 5,1
-------------------	---------------------------	---	-------------------------	--	-------------	--	----------------------	---