

## Jadłospisy w dniu 2025-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-02-04 wtorek	Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g Kielbasa krakowska 30 g (GLU) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Cwikła 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 Kurczak gotowany 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 376,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 82 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,7 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 280,2 w tym cukry [g] 72,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>Sól</b> [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g		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 Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pomidory 60 g Kurczak gotowany 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 411,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,4 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 313,8 w tym cukry [g] 72,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,4 <b>Sól</b> [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) jogurt naturalny zott 180 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml sałata 15 g	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 graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kurczak gotowany 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 116,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 66 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 255,4 w tym cukry [g] 40,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,5 <b>Sól</b> [g] 5,8

## Jadłospisy w dniu 2025-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-04 wtorek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 963,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 76,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 55 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,4 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 267,7 w tym cukry [g] 85,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,2 <b>Sól</b> [g] 3,8
-------------------	---------------------------	---	------------------------	---	--------------	---	--	---