

## Jadłospisy w dniu 2025-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-09 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sałatka z ogórków kiszonych 150 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 20 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 217,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 98 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,5 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 278,6 w tym cukry [g] 69,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7 <b>Sól</b> [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 60 g Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) pomidory 60 g sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 274,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,8 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 299,5 w tym cukry [g] 76,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>Sól</b> [g] 4,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 45 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 909 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,3 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 240,5 w tym cukry [g] 40 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,7 <b>Sól</b> [g] 4,7

## Jadłospis w dniu 2025-01-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-09 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) twarożek zmiksowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidorki koktajlowe 60 g Ryż na mleku dzieci 250 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną 250 ml biszkopity 20 g ( <b>GLU</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 674,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 73,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,2 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 196,9 w tym cukry [g] 72,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,3 <b>Sól</b> [g] 5,1
---------------------	---------------------------	--	--	--	--------------	--	----------------------------	---