*Jadłospisy w dniu 2025-01-21 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Śniadanie | II Ś | Obiad | P | Kolacja | Pn | SUMA |
| 2025-01-21 wtorek | Dieta podstawowa | Chleb graham 100 g<br>masło 82% 12,5 g (***MLE***)<br>Herbata z cytryną 250 ml<br>Dżem porcjowy 25 g<br>Kiełbasa szynkowa 50 g (***SOJ***)<br>papryka 70 g<br>sałata 15 g<br>Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) | | Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***)<br>Gołąbki gotowane z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g (***GLU, MLE***)<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Kompot z owoców mrożonych 250 ml<br>Jabłka 120 g | | Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Serek Bieluch 150 g<br>Jajko gotowane 50 g (***JAJ***)<br>pomidory 60 g<br>Kiełbasa drobiowa 20 g (***SOJ***)<br>Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***) | Mus owocowo warzywny 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,8**<br>**Białko ogółem [g] 94,7**<br>**Tłuszcz [g] 65,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24**<br>**Węglowodny przyswajalne [g] 327,5**<br>**w tym cukry [g] 89,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 31,3**<br>**Sól [g] 5,1** |
| | Dieta łatwostrawna | Bułka Kielecka 100 g (***GLU***)<br>masło 82% 12,5 g (***MLE***)<br>Dżem porcjowy 25 g<br>pomidory 60 g<br>sałata 15 g<br>Herbata z cytryną 250 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Pasta warzywna 80 g (***GLU, SOJ***) | | Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***)<br>Klops gotowany dieta 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Ćwikła z jabłkami 150 g<br>Kompot z owoców mrożonych 250 ml<br>Jabłka 120 g | | Kiełbasa drobiowa 20 g (***SOJ***)<br>Bułka Kielecka 100 g (***GLU***)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Serek Bieluch 150 g<br>Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)<br>Jajko gotowane 50 g (***JAJ***)<br>Pomidory 60 g | Mus owocowo warzywny 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,5**<br>**Białko ogółem [g] 93,5**<br>**Tłuszcz [g] 74,4**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4**<br>**Węglowodny przyswajalne [g] 334,3**<br>**w tym cukry [g] 99,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 26,3**<br>**Sól [g] 4,8** |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Chleb razowy 100 g (***GLU***)<br>masło 82% 12,5 g (***MLE***)<br>Pasta warzywna 80 g (***GLU, SOJ***)<br>Serek Almette mini 30 g (***MLE***)<br>papryka 70 g<br>sałata 15 g<br>Herbata b/cukru 250 ml | Chleb razowy 25 g (***GLU***)<br>Pasztet drobiowy 20 g (***GLU, JAJ, SOJ***)<br>Herbata b/cukru 250 ml | Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***)<br>Ćwikła z jabłkami 150 g<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Klops gotowany dieta 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Kompot z owoców mrożony. b/cukru 250 ml | Jabłka 120 g | Chleb razowy 100 g (***GLU***)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Serek Bieluch 150 g<br>Jajko gotowane 50 g (***JAJ***)<br>pomidory 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Kiełbasa drobiowa 20 g (***SOJ***) | Mus owocowo warzywny 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,5**<br>**Białko ogółem [g] 80,8**<br>**Tłuszcz [g] 60,5**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4**<br>**Węglowodny przyswajalne [g] 250,8**<br>**w tym cukry [g] 49,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 36,2**<br>**Sól [g] 5,2** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

*Jadłospisy w dniu 2025-01-21 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-01-21 wtorek | Dieta łatwostrawna dzieci | Bułka Kielecka 60 g (***GLU***)<br>masło 82% 12,5 g (***MLE***)<br>Dżem porcjowy 25 g<br>pomidory 60 g<br>Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Skyr naturalny 150 g (***MLE***)<br>sałata 15 g | Sok Karotka 150 g | Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***)<br>Klops gotowany dieta 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Ćwikła z jabłkami 150 g<br>Ziemniaki pure dzieci 170 g (***MLE***)<br>Kompot z owoców mrożonych 250 ml | Jabłka 120 g | Kiełbasa drobiowa 20 g (***SOJ***)<br>Bułka Kielecka 60 g (***GLU***)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Jajko gotowane 50 g (***JAJ***)<br>pomidory 60 g<br>Kawa z mlekiem dzieci 250 g (***GLU, MLE***) | Mus owocowo warzywny 1 szt | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 839,2**<br>**Białko ogółem [g] 81,9**<br>**Tłuszcz [g] 47,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9**<br>**Węglowodny przyswajalne [g] 263,6**<br>**w tym cukry [g] 99,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 21,3**<br>**Sól [g] 3,3** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**