

Jadłospisy w dniu 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-03-03 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (MLE) Śledzik na raz 100 g papryka 70 g sałata 15 g Kielbasa poledwica 40 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Jogurt Piątnica 100g 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 217,4 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodny przyswajalne [g] 268,4 w tym cukry [g] 73,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa poledwica 40 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g sałata 15 g		Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Jogurt Piątnica 100g 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 126,9 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodny przyswajalne [g] 276,4 w tym cukry [g] 73,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 4,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (MLE) Śledzik na raz 100 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Kielbasa poledwica 40 g sałata 15 g	Wafle ryżowe 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mroz. b/cukru 250 ml Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE)	kiwi 100 g	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Jogurt Piątnica 100g 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 969,7 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodny przyswajalne [g] 233,3 w tym cukry [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 7,5

Jadłospis w dniu 2025-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-03-03 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jogurt Danio 1 szt (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Pomidory 60 g sałata 15 g Makaron na mleku dzieci 350 ml (GLU, MLE)	Wafle ryżowe 20 g	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	kiwi 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twaróg z miksowany 40 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Jogurt Piątnica 100g 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 820,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodny przyswajalne [g] 242,8 w tym cukry [g] 80,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 3,2
-------------------------	---------------------------	---	-------------------	---	------------	---	----------------------------	---