*Jadłospisy w dniu 2025-03-05 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Śniadanie | II Ś | Obiad | P | Kolacja | Pn | SUMA |
| 2025-03-05 środa | Dieta podstawowa | Chleb graham 100 g<br>masło 82% 12,5 g (***MLE***)<br>Serek śmietankowy 100 g<br>sałata lodowa 30 g<br>Dżem porcjowy 25 g<br>pomidory 60 g<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) | | Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***)<br>Kotlet rybny smażony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***)<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Kompot z owoców mrożonych 250 ml | | Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>papryka 70 g<br>Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)<br>ser żółty 30 g (***MLE***)<br>Pasta z tuńczyka i awokado 70 g (***RYB, MLE***) | Przecier burak-jabłko 250 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,2**<br>**Białko ogółem [g] 97,8**<br>**Tłuszcz [g] 70,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9**<br>**Węglowodny przyswajalne [g] 278,8**<br>**w tym cukry [g] 75,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 30,6**<br>**Sól [g] 6,9** |
| | Dieta łatwostrawna | Bułka Kielecka 100 g (***GLU***)<br>masło 82% 12,5 g (***MLE***)<br>Serek śmietankowy 100 g<br>sałata lodowa 30 g<br>Dżem porcjowy 25 g<br>pomidory 60 g<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) | | Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***)<br>Pulpet z ryby gotowany 90 g (***GLU, JAJ, RYB***)<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Kompot z owoców mrożonych 250 ml | | Bułka Kielecka 100 g (***GLU***)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Pasta z twarogu, awokado i pietruszki 70 g (***MLE***)<br>pomidory 60 g<br>Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)<br>Rogaliki drożdżowe 60 g (***GLU, JAJ, MLE***) | Przecier burak-jabłko 250 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,3**<br>**Białko ogółem [g] 91,7**<br>**Tłuszcz [g] 60,4**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6**<br>**Węglowodny przyswajalne [g] 335,9**<br>**w tym cukry [g] 83,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 24,3**<br>**Sól [g] 8,1** |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Chleb graham 100 g<br>masło 82% 12,5 g (***MLE***)<br>Serek śmietankowy 100 g<br>Jajko gotowane 50 g (***JAJ***)<br>sałata lodowa 30 g<br>pomidory 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml | krakersy 15 g (***GLU, JAJ***)<br>Herbata b/cukru 250 ml | Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***)<br>Pulpet z ryby gotowany 90 g (***GLU, JAJ, RYB***)<br>Sos jarzynowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***)<br>Ziemniaki gotowane 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml | Gruszka 120 g | Chleb graham 100 g<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Pasta z tuńczyka i awokado 70 g (***RYB, MLE***)<br>papryka 70 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>ser żółty 30 g (***MLE***) | Przecier burak-jabłko 250 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,5**<br>**Białko ogółem [g] 85,2**<br>**Tłuszcz [g] 51,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1**<br>**Węglowodny przyswajalne [g] 236,6**<br>**w tym cukry [g] 41,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,5**<br>**Sól [g] 8,1** |



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

*Jadłospisy w dniu 2025-03-05 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-03-05 środa | Dieta łatwostrawna dzieci | Bułka Kielecka 60 g (***GLU***)<br>Serek śmietankowy 50 g<br>Dżem porcjowy 25 g<br>sałata lodowa 30 g<br>pomidory 60 g<br>Płatki jęczmienne na mleku dzieci 250 g (***GLU, MLE***) | Rogaliki drożdżowe 50 g (***GLU, JAJ, MLE***)<br>Herbata z cytryną 250 ml | Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***)<br>Pulpet z ryby gotowany 90 g (***GLU, JAJ, RYB***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Ziemniaki pure dzieci 170 g (***MLE***)<br>Kompot z owoców mrożonych 250 ml | Gruszka 120 g | Herbata z cytryną 250 ml<br>Bułka Kielecka 60 g (***GLU***)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Pasta z twarogu, awokado i pietruszki 70 g (***MLE***)<br>pomidory 60 g | Przecier burak-jabłko 250 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 820,6**<br>**Białko ogółem [g] 68,9**<br>**Tłuszcz [g] 38,4**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3**<br>**Węglowodny przyswajalne [g] 264,2**<br>**w tym cukry [g] 78,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 21,9**<br>**Sól [g] 6,6** |



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