Jadłospisy w dniu 2025-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-02-12 środa	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Pomidory 60 g Pasta z tuńczyka i awokado 70 g (***RYB, MLE***) Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml sałata 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa szynkowa 40 g (***SOJ***) papryka 70 g Serek Almette mini 30 g (***MLE***) Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,4** **Białko ogółem [g] 89** **Tłuszcz [g] 76,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Węglowodny przyswajalne [g] 288,5** **w tym cukry [g] 83,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Sól [g] 5,3**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z twarogu, awokado i pietruszki 70 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Pomidory 60 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLU, MLE***)		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Klops gotowany dieta 100 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa szynkowa 40 g (***SOJ***) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (***MLE***) Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,1** **Białko ogółem [g] 88,8** **Tłuszcz [g] 69,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **Węglowodny przyswajalne [g] 300,1** **w tym cukry [g] 86,4** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7** **Sól [g] 4,7**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta z tuńczyka i awokado 70 g (***RYB, MLE***) sałata 20 g Pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Kiełbasa polędwica 30 g	kefir 1 szt (***MLE***) Krakersy 20 g (***GLU, JAJ***)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Klops gotowany dieta 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Sos koperkowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml (***MLE***)	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa szynkowa 40 g (***SOJ***) Serek Almette mini 30 g (***MLE***) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006** **Białko ogółem [g] 88,1** **Tłuszcz [g] 58,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Węglowodny przyswajalne [g] 251** **w tym cukry [g] 53,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9** **Sól [g] 5,9**
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 50 g (***GLU***) masło 82% 10 g (***MLE***) Pasta z twarogu, awokado i pietruszki 70 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml sałata 20 g	Herbatniki 15 g (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Klops gotowany dzieci 90 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (***MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń słodzony 150 ml (***MLE***)	Bułka Kielecka 50 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa szynkowa 30 g (***SOJ***) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Serek Almette mini 30 g (***MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,8** **Białko ogółem [g] 70,2** **Tłuszcz [g] 59,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **Węglowodny przyswajalne [g] 253,8** **w tym cukry [g] 101,9** **Błonnik pokarmowy [g] 18,2** **Sól [g] 3,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone