

## Jadłospisy w dniu 2025-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-02-28 piątek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Jajko gotowane 50 g (JAJ)		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Kotlet mielony z ryby smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ogórek św. 60 g Szynka wędzona 40 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE)	Skyr naturalny 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 316,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 106 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 286,8 <b>w tym cukry</b> [g] 76,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6 <b>Sól</b> [g] 6,7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) sałata 15 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml Jajko gotowane 50 g (JAJ)		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Jogurt Jogobella bez cukru 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Skyr naturalny 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 468,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 333,7 <b>w tym cukry</b> [g] 94,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,3 <b>Sól</b> [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Szynka wędzona 40 g (SOJ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g (MLE)	Skyr naturalny 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 900 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 215,3 <b>w tym cukry</b> [g] 38,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Sól</b> [g] 5,8

## Jadłospisy w dniu 2025-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-28 piątek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidory 60 g sałata 15 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż ze smietaną dzieci 250 g ( <b>MLE</b> ) Jogurt Jogobella bez cukru 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata z cytryną 250 ml pomidory 60 g	Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 043,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 71,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 57 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 286 w tym cukry [g] 113,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,2 <b>Sól</b> [g] 4,9
-------------------	---------------------------	--	------------------------	---	-------------	---	-------------------------------------	--