Jadłospisy w dniu 2025-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-04-01 wtorek	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pomidorki koktajlowe 60 g Kiełbasa krakowska 30 g (***GLU***) jogurt naturalny zott 180 g (***MLE***) Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (***GLU, SEL***) Kotlet mielony smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki gotowane 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) ogórki konserwowe 70 g Kurczak gotowany 30 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,4** **Białko ogółem [g] 92,2** **Tłuszcz [g] 76,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4** **Węglowodny przyswajalne [g] 281** **w tym cukry [g] 82,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **Sól [g] 5,9**
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 30 g (***GLU***) jogurt naturalny zott 180 g (***MLE***) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g		Koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Sos pomidorowy 150 ml (***GLU, MLE, SEL***) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (***MLE, SEL***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) Pomidory 60 g Kurczak gotowany 30 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,2** **Białko ogółem [g] 96,4** **Tłuszcz [g] 66,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Węglowodny przyswajalne [g] 314,6** **w tym cukry [g] 82,5** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 4,9**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 30 g (***GLU***) jogurt naturalny zott 180 g (***MLE***) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml sałata 15 g	Chleb razowy 25 g (***GLU***) Ser topiony 25 g (***MLE***)	Koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (***MLE, SEL***) Sos pomidorowy 150 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) pomidory 60 g Kurczak gotowany 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (***GLU, MLE***)	Skyr naturalny pitny 330 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,5** **Białko ogółem [g] 113,7** **Tłuszcz [g] 66** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Węglowodny przyswajalne [g] 255,4** **w tym cukry [g] 40,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,5** **Sól [g] 5,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy w dniu 2025-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-01 wtorek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa krakowska 30 g (***GLU***) Serek Almette mini 30 g (***MLE***) Pomidorki koktajlowe 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g (***MLE, SEL***) Sos pomidorowy 150 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) pomidory 60 g Kiełbasa drobiowa 20 g (***SOJ***) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,2** **Białko ogółem [g] 75,2** **Tłuszcz [g] 54,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1** **Węglowodny przyswajalne [g] 270,7** **w tym cukry [g] 85,5** **Błonnik pokarmowy [g] 18,5** **Sól [g] 3,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone