Jadłospisy w dniu 2025-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-04-03 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (***MLE***) Szynka wędzona 30 g (***SOJ***) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (***MLE***) Pomidorki koktajlowe 60 g Ryż na mleku 350 ml (***MLE***) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy 200 g (***GLU, MLE***) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g (***MLE***) Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) sałata 20 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,7** **Białko ogółem [g] 99,9** **Tłuszcz [g] 74,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **Węglowodny przyswajalne [g] 278,4** **w tym cukry [g] 73,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3** **Sól [g] 4,7**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Twaróg ze śmietaną 70 g (***MLE***) Szynka wędzona 30 g (***SOJ***) Pomidorki koktajlowe 60 g Ryż na mleku 350 ml (***MLE***) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Fasolka szparagowa gotowana z bułka tartą 150 g (***GLU, MLE***) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) Pasta warzywna 60 g (***GLU, SOJ***) pomidory 60 g sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,4** **Białko ogółem [g] 101,6** **Tłuszcz [g] 67,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8** **Węglowodny przyswajalne [g] 294,5** **w tym cukry [g] 75,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4** **Sól [g] 4,7**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (***MLE***) Szynka wędzona 40 g (***SOJ***) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (***GLU, MLE***) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (***MLE***) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 45 g (***MLE***) Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) pomidory 60 g sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 904** **Białko ogółem [g] 91,2** **Tłuszcz [g] 58,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **Węglowodny przyswajalne [g] 237,5** **w tym cukry [g] 40** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **Sól [g] 4,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy w dniu 2025-04-03 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-03 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) twarożek zmiksowany 40 g (***MLE***) Szynka wędzona 30 g (***SOJ***) Pomidorki koktajlowe 60 g Ryż na mleku dzieci 250 ml (***MLE***)	Herbata z cytryną 250 ml biszkopty 20 g (***GLU***)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200 g (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU, MLE***) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (***MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) sałata 20 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (***GLU, MLE***) Pasta warzywna 60 g (***GLU, SOJ***)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (***GLU, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 637,4** **Białko ogółem [g] 73,7** **Tłuszcz [g] 55,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3** **Węglowodny przyswajalne [g] 191,9** **w tym cukry [g] 71,3** **Błonnik pokarmowy [g] 17,9** **Sól [g] 4,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone