

Jadłospisy w dniu 2025-03-07 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-03-07 piątek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (MLE) Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) papryka 70 g Serek śmietankowy 100 g Dżem porcjowy 25 g Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 75 g (JAJ, MLE, GOR) ogórki kiszane 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 354,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodny przyswajalne [g] 274,6 w tym cukry [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Serek śmietankowy 100 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 383,3 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodny przyswajalne [g] 312,1 w tym cukry [g] 95,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa polędwica 40 g papryka 70 g Serek śmietankowy 100 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Mandarynka 100 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g (JAJ, MLE) ser żółty 30 g (MLE) ogórek św. 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 039,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodny przyswajalne [g] 218,7 w tym cukry [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 6

Jadłospisy w dniu 2025-03-07 KUCHNIA OGÓLNA

2025-03-07 piątek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidory 60 g	Kisiel słodzony 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g (JAJ, MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 834,8 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodny przyswajalne [g] 266,4 w tym cukry [g] 99,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 4,3
-------------------	---------------------------	---	------------------------	--	------------------	---	----------------------	---