

Jadłospisy w dniu 2025-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-03-28 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 60 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)	Wartość energetyczna [kcal] 2 283,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodny przyswajalne [g] 284,8 w tym cukry [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 6,4
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 60 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)	Wartość energetyczna [kcal] 2 436,3 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodny przyswajalne [g] 331,7 w tym cukry [g] 93,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,3
	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)	Wartość energetyczna [kcal] 1 981,4 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodny przyswajalne [g] 240,2 w tym cukry [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 5,2

Jadłospisy w dniu 2025-03-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-03-28 piątek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 60 g (GLU, SOJ) pomidory 60 g sałata 15 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze smietaną dzieci 250 g (MLE) Jogurt Jogobella bez cukru 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Szyńka wędzona 30 g (SOJ) Herbata z cytryną 250 ml pomidory 60 g	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 010,8 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodny przyswajalne [g] 284 w tym cukry [g] 112 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4,7
-------------------	---------------------------	--	------------------------	---	-------------	---	-------------------------------------	--