

Jadłospisy w dniu 2025-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-04-11 piątek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g (MLE) papryka 70 g Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Szynka wędzona 30 g (SOJ)		Brokułowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Mandarynka 100 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta rybno-serowa 60 g (RYB, MLE) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 103 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodny przyswajalne [g] 280,5 w tym cukry [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 7,4
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Szynka wędzona 30 g (SOJ)		Brokułowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) Mandarynka 100 g 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 Serek Almette mini 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 268,3 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodny przyswajalne [g] 315 w tym cukry [g] 96,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sól [g] 6,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml Jajko gotowane 50 g (JAJ)	jogurt naturalny ziół 180 g (MLE) Krakersy 15 g (GLU, JAJ)	Brokułowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 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 rybno-serowa 60 g (RYB, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 844,2 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodny przyswajalne [g] 221,8 w tym cukry [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sól [g] 6,8

Jadłospisy w dniu 2025-04-11 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-11 piątek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Ryż na mleku dzieci 250 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pomidorki koktajlowe 60 g	Rogaliki drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany z serem 300 g (GLU, MLE) 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) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 783,6 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodny przyswajalne [g] 261,5 w tym cukry [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Sól [g] 4,7
-------------------	---------------------------	--	--	--	------------------	--	-----------------------------	---