Jadłospisy w dniu 2025-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-04-28 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta rybno-serowa 60 g (***RYB, MLE***) papryka 70 g sałata 15 g Kiełbasa polędwica 40 g Makaron na mleku 350 ml (***GLU, MLE***)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gołąbki gotowane z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Jogurt Piątnica 100g 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,9** **Białko ogółem [g] 103,7** **Tłuszcz [g] 59,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 291,4** **w tym cukry [g] 73,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **Sól [g] 4,6**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa polędwica 40 g Makaron na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Serek Almette mini 30 g (***MLE***) pomidory 60 g sałata 15 g		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Jogurt Piątnica 100g 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,9** **Białko ogółem [g] 100,5** **Tłuszcz [g] 57,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **Węglowodny przyswajalne [g] 276,4** **w tym cukry [g] 73,2** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **Sól [g] 4,5**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g (***MLE***) Pasta rybno-serowa 60 g (***RYB, MLE***) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Kiełbasa polędwica 40 g sałata 15 g	Wafle ryżowe 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych b/cukru 250 ml Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***)	kiwi 100 g	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (***MLE***) pomidory 60 g Kiełbasa drobiowa 30 g (***SOJ***) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (***GLU, MLE***)	Jogurt Piątnica 100g 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 924,2** **Białko ogółem [g] 103,3** **Tłuszcz [g] 58,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 231,1** **w tym cukry [g] 49,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33,4** **Sól [g] 5,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy w dniu 2025-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-28 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Serek Almette mini 30 g (***MLE***) Kiełbasa polędwica 30 g Pomidory 60 g sałata 15 g Makaron na mleku dzieci 350 ml (***GLU, MLE***)	Wafle ryżowe 20 g	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki pure dzieci 170 g (***MLE***) Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	kiwi 100 g	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (***MLE***) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (***GLU, MLE***)	Jogurt Piątnica 100g 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 775,9** **Białko ogółem [g] 81,5** **Tłuszcz [g] 48,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3** **Węglowodny przyswajalne [g] 228,3** **w tym cukry [g] 70,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7** **Sól [g] 3,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone