*Jadłospisy w dniu 2025-06-06 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Śniadanie | II Ś | Obiad | P | Kolacja | Pn | SUMA |
| 2025-06-06 piątek | Dieta podstawowa | Chleb graham 100 g<br>masło 82% 12,5 g (***MLE***)<br>Dżem porcjowy 25 g<br>Skyr naturalny 150 g (***MLE***)<br>papryka 70 g<br>Ryż na mleku 350 ml (***MLE***)<br>Herbata z cytryną 250 ml<br>Szynka wędzona 30 g (***SOJ***) | | Brokułowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***)<br>Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 g (***GLU, MLE***)<br>Kompot z owoców mrożonych 250 ml<br>nektarynka 120 g | | Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Pasta rybno-serowa 60 g (***RYB, MLE***)<br>pomidory 60 g<br>Serek Almette mini 30 g (***MLE***)<br>Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***) | Przecier burak-jabłko 250 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,5**<br>**Białko ogółem [g] 99,5**<br>**Tłuszcz [g] 51**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26**<br>**Węglowodny przyswajalne [g] 284,7**<br>**w tym cukry [g] 91,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 34,3**<br>**Sól [g] 7,4** |
| | Dieta łatwostrawna | Bułka Kielecka 100 g (***GLU***)<br>masło 82% 12,5 g (***MLE***)<br>Dżem porcjowy 25 g<br>Skyr naturalny 150 g (***MLE***)<br>Pomidorki koktajlowe 60 g<br>Ryż na mleku 350 ml (***MLE***)<br>Herbata z cytryną 250 ml<br>Szynka wędzona 30 g (***SOJ***) | | Brokułowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***)<br>Makaron gotowany z serem 300 g (***GLU, MLE***)<br>nektarynka 120 g<br>Kompot z owoców mrożonych 250 ml | | Bułka Kielecka 100 g (***GLU***)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g (***JAJ, MLE***)<br>pomidory 60 g<br>Serek Almette mini 30 g (***MLE***)<br>Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***) | Przecier burak-jabłko 250 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,8**<br>**Białko ogółem [g] 106,1**<br>**Tłuszcz [g] 55,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1**<br>**Węglowodny przyswajalne [g] 319,2**<br>**w tym cukry [g] 98,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 17,1**<br>**Sól [g] 6,1** |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Chleb graham 100 g<br>masło 82% 12,5 g (***MLE***)<br>Szynka wędzona 30 g (***SOJ***)<br>Skyr naturalny 150 g (***MLE***)<br>Pomidorki koktajlowe 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Jajko gotowane 50 g (***JAJ***) | jogurt naturalny zott 180 g (***MLE***)<br>Krakersy 15 g (***GLU, JAJ***) | Brokułowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***)<br>Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 g (***GLU, MLE***)<br>Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml | nektarynka 120 g | Chleb graham 100 g<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Pasta rybno-serowa 60 g (***RYB, MLE***)<br>Serek Almette mini 30 g (***MLE***)<br>pomidory 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml | Przecier burak-jabłko 250 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 862,7**<br>**Białko ogółem [g] 96,7**<br>**Tłuszcz [g] 49,5**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6**<br>**Węglowodny przyswajalne [g] 226**<br>**w tym cukry [g] 48,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 34,4**<br>**Sól [g] 6,8** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

*Jadłospisy w dniu 2025-06-06 KUCHNIA OGÓLNA*

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-06-06 piątek | Dieta łatwostrawna dzieci | Bułka Kielecka 60 g (***GLU***)<br>masło 82% 12,5 g (***MLE***)<br>Dżem porcjowy 25 g<br>Skyr naturalny 150 g (***MLE***)<br>Ryż na mleku dzieci 250 ml (***MLE***)<br>Herbata z cytryną 250 ml<br>Pomidorki koktajlowe 60 g | Rogaliki drożdżowe 50 g (***GLU, JAJ, MLE***)<br>Herbata z cytryną 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 350 g (***GLU, MLE, SEL***)<br>Makaron gotowany z serem 300 g (***GLU, MLE***)<br>Kompot z owoców mrożonych 250 ml | nektarynka 120 g | Bułka Kielecka 60 g (***GLU***)<br>margaryna z omega 3 10 g<br>Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g (***JAJ, MLE***)<br>pomidory 60 g<br>Herbata z cytryną 250 ml | Przecier burak-jabłko 250 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 802,1**<br>**Białko ogółem [g] 77**<br>**Tłuszcz [g] 45,5**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9**<br>**Węglowodny przyswajalne [g] 265,7**<br>**w tym cukry [g] 88,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 15,8**<br>**Sól [g] 4,7** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**