Jadłospisy w dniu 2025-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-05-09 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 zott 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 mrożony 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy w dniu 2025-05-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-09 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] [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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone