

## Jadłospisy w dniu 2025-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn
2025-08-21 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Szynka wędzona 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g Pomidory 50 g Ryż na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Botwinka z ziemniakami 350 g Gulasz wieprzowy 200 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sałata zielona ze śmietaną 100 g		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g Jajko gotowane 50 g Pomidory 50 g Kawa z mlekiem 250 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Twaróg ze śmietaną 70 g Szynka wędzona 30 g Pomidory 50 g Ryż na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Botwinka z ziemniakami 350 g Gulasz drobiowy gotowany 200 g Sałata zielona z jogurtem 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g Pasta warzywna 60 g Pomidory 50 g Kawa z mlekiem 250 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Twarożek z jogurtem 50 g Szynka wędzona 30 g Pomidory 50 g Ryż na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Botwinka z ziemniakami 350 g Gulasz drobiowy gotowany 200 g Sałata zielona z jogurtem 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Filet drobiowy gotowany 70 g Pomidory 50 g Kawa z mlekiem 250 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt
	Dieta łatwostrawna z ogr. subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Filet drobiowy gotowany 70 g Ryż na mleku 350 ml Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Herbata b/cukru 250 ml		Koperkowa z ziemniakami 350 g Gulasz drobiowy gotowany 200 g Marchewka oprószana 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Herbata b/cukru 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ser biały półtusty 50 g Bułka Kielecka 80 g margaryna z omega 3 10 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt

## Jadłospisy w dniu 2025-08-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-21 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Szyńka wędzona 40 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g Pomidory 50 g Herbata b/cukru 250 ml		Botwinka z ziemniakami 350 g Gulasz drobiowy gotowany 200 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Sałata zielona z jogurtem 100 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml		Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 45 g Jajko gotowane 50 g Pomidory 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g Szyńka wędzona 40 g Pomidory 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Botwinka z ziemniakami 350 g Gulasz drobiowy gotowany 200 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Sałata zielona z jogurtem 100 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 45 g Jajko gotowane 50 g Pomidory 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt
	Dieta płynna	Kleik z kaszy manny 350 ml Herbata b/cukru 250 ml		Kleik ryżowy 350 ml Herbata b/cukru 250 ml		Herbata b/cukru 250 ml Kleik z płatków owsianych 350 ml	
	Dieta płynna wzmocniona	ser biały półtłusty 70 g Ryż na mleku 350 ml masło 82% 12,5 g		Koperkowa z ziemniakami 350 g Mięso gulaszowe kurcz. 90 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami-d.płynna 450 g Udko gotowane 120 g masło 82% 10 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12,5 g twarożek zmiękowany 40 g Szyńka wędzona 30 g Pomidory 50 g Ryż na mleku dzieci 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml biszkopty 20 g	Botwinka z ziemniakami 350 g Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200 g Kasza jęczmienna na sypko 120 g Sałata zielona z jogurtem 100 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g sałata 20 g Pomidory 50 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g Pasta warzywna 60 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt