

Jadłospisy w dniu 2025-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------------------|---|---|--|--|------------------------|--|--------------------------------|---|
| | | Śniadanie | II Ś | Obiad | P | Kolacja | Pn | SUMA |
| 2025-10-22 środa | Dieta podstawowa | Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Dżem porcjowy 25 g Pomidory 50 g Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml sałata lodowa 25 g | | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet mielony smażony 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml | | Chleb pszenno żytni 110 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 40 g papryka 50 g Serek Almette mini 30 g Kawa z mlekiem 250 g | Przekąska jogurt + zboża 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 284,3 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodny przyswajalne [g] 315,6 w tym cukry [g] 100,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Sól [g] 5,1 |
| | Dieta łatwostrawna | Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Twaróg ze śmietaną 70 g Dżem porcjowy 25 g Pomidory 50 g sałata lodowa 25 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml | | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g Klops gotowany dieta 100 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml | | Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 40 g Pomidory 50 g Serek Almette mini 30 g Kawa z mlekiem 250 g | Przekąska jogurt + zboża 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 270,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodny przyswajalne [g] 327,9 w tym cukry [g] 104,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 4,6 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Pasta z tuńczyka ze szczypiorkiem 60 g sałata lodowa 25 g Pomidory 50 g Herbata b/cukru 250 ml Kielbasa poledwica 30 g | Jogurt naturalny zott 180 g Krakersy 20 g | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g Klops gotowany dieta 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Sos koperkowy 100 ml Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml | Budyń bez cukru 150 ml | Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 40 g Serek Almette mini 30 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml | Przekąska jogurt + zboża 1 szt | Wartość energetyczna [kcal] 2 034,3 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodny przyswajalne [g] 285,5 w tym cukry [g] 74,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 Sól [g] 5,9 |

Jadłospisy w dniu 2025-10-22 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|--|-----------------|---|-----------------------|---|---|---|
| 2025-10-22 środa | Dieta podstawowa dzieci | Chleb graham 60 g masło 82% 12,5 g Dżem porcjowy 25 g sałata 20 g Twarożek z jogurtem 50 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml Herbata z cytryną 250 ml Pomidory 50 g | Herbatniki 20 g | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g Ziemniaki pure dzieci 170 g Klops gotowany dieta 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml | Budyń słodzony 150 ml | Chleb pszenno żytni 55 g masło 82% 10 g Kielbasa drobiowa 30 g Pomidory 50 g Herbata z cytryną 250 ml | Przekąska jogurt + zboża 1 szt Serek Almette mini 30 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 872,2 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodny przyswajalne [g] 250,5 w tym cukry [g] 94,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 3,3 |
|------------------|-------------------------|--|-----------------|---|-----------------------|---|---|---|