

Jadłospisy w dniu 2025-10-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-10-24 piątek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g papryka 50 g Ryż na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml Szynka wędzona 30 g		Jarzynowa z ziemniakami 350 g Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml nektarynka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g masło 82% 12,5 g Pasta rybno-serowa 60 g Pomidory 50 g Serek Almette mini 30 g Kawa z mlekiem 250 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 149,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodny przyswajalne [g] 283,9 w tym cukry [g] 89,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 8
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g Pomidory 50 g Ryż na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml Szynka wędzona 30 g		Jarzynowa z ziemniakami 350 g Makaron gotowany z serem 300 g nektarynka 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g Pomidory 50 g Serek Almette mini 30 g Kawa z mlekiem 250 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 324,2 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodny przyswajalne [g] 320,2 w tym cukry [g] 99,6 Błonnik pokarmowy [g] 17 Sól [g] 6,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Szynka wędzona 30 g Skyr naturalny 150 g Pomidory 50 g Herbata b/cukru 250 ml Jajko gotowane 50 g	jogurt naturalny zott 180 g Krakersy 15 g	Jarzynowa z ziemniakami 350 g Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami gotowany 350 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	nektarynka 120 g	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Pasta rybno-serowa 60 g Serek Almette mini 30 g Pomidory 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 900,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodny przyswajalne [g] 227 w tym cukry [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 7,5

Jadłospisy w dniu 2025-10-24 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-24 piątek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12,5 g Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g Ryż na mleku dzieci 250 ml Herbata z cytryną 250 ml Pomidory 50 g	Bułka drożdżowa 50 g Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 g Makaron gotowany z serem 300 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	nektarynka 120 g	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g Pomidory 50 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 802,3 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodny przyswajalne [g] 2 547,1 w tym cukry [g] 510,2 Błonnik pokarmowy [g] 89,8 Sól [g] 22,2
-------------------	---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------