Jadłospisy w dniu 2025-10-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-10-28 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Herbata z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 25 g Kiełbasa szynkowa 50 g papryka 50 g sałata lodowa 25 g Kasza manna na mleku 350 ml		Jarzynowa z makaronem 350 g Gołąbki gotowane z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Serek śmietankowy 100 g Jajko gotowane 50 g Pomidory 50 g Kiełbasa drobiowa 20 g Kawa z mlekiem 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,9** **Białko ogółem [g] 87** **Tłuszcz [g] 54,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Węglowodny przyswajalne [g] 536** **w tym cukry [g] 304,1** **Błonnik pokarmowy [g] 141,7** **Sól [g] 6,3**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Dżem porcjowy 25 g Pomidory 50 g sałata lodowa 25 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml Pasta warzywna 80 g		Jarzynowa z makaronem 350 g Sos pietruszkowy 100 ml Klops gotowany dieta 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Kiełbasa drobiowa 20 g Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Serek śmietankowy 100 g Kawa z mlekiem 250 g Jajko gotowane 50 g Pomidory 50 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,9** **Białko ogółem [g] 85,9** **Tłuszcz [g] 62,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6** **Węglowodny przyswajalne [g] 700,8** **w tym cukry [g] 328,6** **Błonnik pokarmowy [g] 112,2** **Sól [g] 13,7**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Pasta warzywna 60 g Serek Almette mini 30 g papryka 50 g sałata lodowa 25 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb graham 25 g Pasztet drobiowy 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem 350 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Klops gotowany dieta 100 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Serek śmietankowy 100 g Jajko gotowane 50 g Pomidory 50 g Herbata b/cukru 250 ml Kiełbasa drobiowa 20 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,1** **Białko ogółem [g] 72,3** **Tłuszcz [g] 46,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5** **Węglowodny przyswajalne [g] 1 051,2** **w tym cukry [g] 660,8** **Błonnik pokarmowy [g] 454,4** **Sól [g] 71,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy w dniu 2025-10-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-28 wtorek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12,5 g Dżem porcjowy 25 g Pomidory 50 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml Serek Almette mini 30 g sałata lodowa 25 g	Sok Karotka 150 g	Jarzynowa z makaronem 350 g Sos pietruszkowy 100 ml Klops gotowany dieta 100 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki pure dzieci 170 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Kiełbasa drobiowa 20 g Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g Pomidory 50 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 805,9** **Białko ogółem [g] 66,3** **Tłuszcz [g] 48,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1** **Węglowodny przyswajalne [g] 726** **w tym cukry [g] 415,6** **Błonnik pokarmowy [g] 107,2** **Sól [g] 29,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone