

Jadłospisy w dniu 2025-10-14 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-10-14 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Pomidory 50 g Kielbasa krakowska 30 g jogurt naturalny zótt 180 g Herbata z cytryną 250 ml sałata lodowa 30 g Płatki owsiane na mleku 350 ml		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g Kotlet mielony smażony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Cwikla z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ogórki konserwowe 50 g Kurczak gotowany-wędł. 30 g Kawa z mlekiem 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość netto [zł] 15,61 Wartość brutto [zł] 16,39 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodny przyswajalne [g] 316,7 w tym cukry [g] 107,9 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa krakowska 30 g jogurt naturalny zótt 180 g Pomidory 50 g Herbata z cytryną 250 ml sałata lodowa 30 g		Koperkowa z ziemniakami 350 g Sos pomidorowy 150 ml Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g Pomidory 50 g Kurczak gotowany-wędł. 30 g Kawa z mlekiem 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość netto [zł] 16,24 Wartość brutto [zł] 17,05 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,1 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodny przyswajalne [g] 348,3 w tym cukry [g] 106,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa krakowska 30 g jogurt naturalny zótt 180 g Pomidory 50 g Herbata b/cukru 250 ml sałata lodowa 30 g		Koperkowa z ziemniakami 350 g Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g Sos pomidorowy 150 ml Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml Jabłka 120 g		Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g Pomidory 50 g Kurczak gotowany-wędł. 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g	Skyr naturalny pitny 330 g	Wartość netto [zł] 17,86 Wartość brutto [zł] 18,77 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodny przyswajalne [g] 278,3 w tym cukry [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Sól [g] 5,3

Jadłospisy w dniu 2025-10-14 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-14 wtorek	Dieta podstawowa dzieci	Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml Chleb graham 60 g masło 82% 12,5 g Pomidory 50 g Kielbasa krakowska 30 g jogurt naturalny zółt 180 g Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g	Kisiel słodzony 150 ml	Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g Kotlet mielony smażony 100 g Ziemniaki pure dzieci 170 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb pszenno żytni 60 g margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ogórki konserwowe 50 g Kurczak gotowany-wędł. 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość netto [zł] 15,01 Wartość brutto [zł] 15,78 Wartość energetyczna[kcal] 2 003 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodny przyswajalne [g] 245,1 w tym cukry [g] 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 4,6
-------------------	-------------------------	--	------------------------	--	--------------	---	----------------------------	---