

## Jadłospisy w dniu 2025-10-15 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-10-15 środa	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Dżem porcjowy 25 g Kielbasa szynkowa 40 g Pomidory 50 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka z ziemniakami 350 g Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g nektarynka 100 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g papryka 50 g Parówki Tarczyński 80 g Kawa z mlekiem 250 g Serek Almette mini 30 g	Przecier burak-jabłko 250 g	<b>Wartość netto [zł] 19</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,96</b> <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,4</b> <b>Białko ogółem [g] 97,7</b> <b>Tłuszcz [g] 75,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 293,8</b> <b>w tym cukry [g] 80,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,6</b> <b>Sól [g] 8,8</b>
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa szynkowa 40 g Dżem porcjowy 25 g Pomidory 50 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z makaronem 350 g Filet drobiowy gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 250 g Sos jarzynowy 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Parówki Tarczyński 80 g Pomidory 50 g Kawa z mlekiem 250 g Serek Almette mini 30 g	Przecier burak-jabłko 250 g	<b>Wartość netto [zł] 20,4</b> <b>Wartość brutto [zł] 21,45</b> <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,2</b> <b>Białko ogółem [g] 96</b> <b>Tłuszcz [g] 76,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 283,2</b> <b>w tym cukry [g] 80</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22</b> <b>Sól [g] 8,5</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa szynkowa 40 g Jajko gotowane 50 g Pomidory 50 g Herbata b/cukru 250 ml		Jarzynowa z makaronem 350 g Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml		Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g papryka 50 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g	Przecier burak-jabłko 250 g	<b>Wartość netto [zł] 18,53</b> <b>Wartość brutto [zł] 19,48</b> <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 793,9</b> <b>Białko ogółem [g] 82,5</b> <b>Tłuszcz [g] 63,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 192,6</b> <b>w tym cukry [g] 29,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b> <b>Sól [g] 7,8</b>

## Jadłospisy w dniu 2025-10-15 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-15 środa	Dieta podstawowa dzieci	Chleb graham 60 g masło 82% 12,5 g Kielbasa szynkowa 30 g Dżem porcjowy 25 g Pomidory 50 g Płatki jęczmienne na mleku dzieci 250 g Herbata z cytryną 250 ml	Rogaliki drożdżowe 50 g	Filet drobiowy gotowany 70 g Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Ziemniaki pure dzieci 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	nektarynka 100 g	Chleb pszenno żytni 55 g margaryna z omega 3 10 g papryka 50 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g Parówki Tarczyński 70 g	Przecier burak-jabłko 250 g	<b>Wartość netto [zł]</b> 18,74 <b>Wartość brutto [zł]</b> 19,69 <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 867 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 1 509,3 <b>w tym cukry [g]</b> 923,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 138,1 <b>Sól [g]</b> 179,3
------------------	-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------