

Jadłospisy w dniu 2025-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-10-17 piątek	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml Dżem porcjowy 25 g Pomidory 50 g Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Serek śmietankowy 100 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami 350 g Makaron gotowany z serem 300 g Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g Pomidory 50 g Kawa z mlekiem 250 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość netto [zł] 19,1 Wartość brutto [zł] 20,06 Wartość energetyczna[kcal] 2 372,8 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodny przyswajalne [g] 312,2 w tym cukry [g] 95,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 7,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Serek Almette mini 30 g Dżem porcjowy 25 g Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Pomidory 50 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami 350 g Ryba gotowana w jarzynach 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g jogurt naturalny zott 150 g Pomidory 50 g Kawa z mlekiem 250 g Filet drobiowy gotowany 70 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość netto [zł] 19,54 Wartość brutto [zł] 20,53 Wartość energetyczna[kcal] 1 893,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodny przyswajalne [g] 257,6 w tym cukry [g] 74,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 7,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g masło 82% 12,5 g Szynka delikatesowa drobiowa 30 g papryka 50 g Herbata b/cukru 250 ml Serek śmietankowy 100 g		Kalafiorowa z ziemniakami 350 g Kotlet rybny smażony 100 g Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g Kompot z owoców mroz. b/cukru 250 ml		Chleb graham 100 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 75 g ogórek św. 50 g ser żółty 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość netto [zł] 17,38 Wartość brutto [zł] 18,27 Wartość energetyczna[kcal] 1 924,6 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodny przyswajalne [g] 197,9 w tym cukry [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 8,2

Jadłospisy w dniu 2025-10-17 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-17 piątek	Dieta podstawowa dzieci	Chleb graham 60 g masło 82% 12,5 g Szynka delikatesowa drobiowa 30 g papryka 50 g Dżem porcjowy 25 g Herbata z cytryną 250 ml Serek Almette mini 30 g	Kisiel słodzony 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g Kotlet rybny smażony 100 g Ziemniaki pure dzieci 170 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb pszenno żytni 60 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z majonezem i szczypiorem 75 g ogórek św. 50 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość netto [zł] 17,67 Wartość brutto [zł] 18,56 Wartość energetyczna[kcal] 1 774,6 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodny przyswajalne [g] 220,6 w tym cukry [g] 88,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 5,4
-------------------	-------------------------	--	------------------------	--	--------------	--	-----------------------------	--