Jadłospisy w dniu 2025-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-11-20 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) rzodkiewka 50 g Szynka delikatesowa drobiowa 30 g ser żółty 30 g (***MLE***) Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (***GLU, JAJ, SEL***) Udko gotowane 120 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane 250 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa 30 g (***SOJ***) Serek śmietankowy 100 g (***MLE***) Pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,7** **Białko ogółem [g] 95,8** **Tłuszcz [g] 65** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **Węglowodny przyswajalne [g] 270,4** **w tym cukry [g] 69,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **Sól [g] 5,6**
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Jogurt Piątnica 100g 100 g (***MLE***) Kasza manna na mleku 350 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (***GLU, JAJ, SEL***) Udko gotowane 120 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa 30 g (***SOJ***) Serek śmietankowy 100 g (***MLE***) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (***GLU, MLE***)	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375** **Białko ogółem [g] 94** **Tłuszcz [g] 66,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 62,6** **Węglowodny przyswajalne [g] 644,6** **w tym cukry [g] 75,3** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7** **Sól [g] 6,9**
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 40 g ser żółty 30 g (***MLE***) sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml rzodkiewka 50 g	Jogurt Piątnica 100g 100 g (***MLE***)	Krupnik z ryżu 350 g (***SEL***) Udko gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb graham 100 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa 40 g (***SOJ***) Serek śmietankowy 100 g (***MLE***) Papryka konserwowa 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (***GLU, MLE***)	Chipsy jabłkowe 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,8** **Białko ogółem [g] 85,9** **Tłuszcz [g] 59,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Węglowodny przyswajalne [g] 229,7** **w tym cukry [g] 64,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **Sól [g] 6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy w dniu 2025-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-20 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 12,5 g (***MLE***) Szynka delikatesowa drobiowa 30 g Jogurt Piątnica 100g 100 g (***MLE***) sałata 15 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata z cytryną 250 ml	Sok Karotka 150 g	Rosół z makaronem 350 g (***GLU, JAJ, SEL***) Udko gotowane 120 g Sos bazyliowy 100 ml (***GLU, MLE, SEL***) Marchew z groszkiem gotowana 150 g (***GLU, MLE***) Ziemniaki pure dzieci 170 g (***MLE***) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (***GLU***) masło 82% 10 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa 30 g (***SOJ***) Serek Almette mini 30 g (***MLE***) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 841,1** **Białko ogółem [g] 72** **Tłuszcz [g] 54,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **Węglowodny przyswajalne [g] 240,6** **w tym cukry [g] 87,2** **Błonnik pokarmowy [g] 20,5** **Sól [g] 4,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone