

## Jadłospisy w dniu 2025-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-12-22 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa poledwica 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Szpinakowa z ryżem 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kotlet z jaj smażony 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) ogórki kiszane 50 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 113,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,6 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 264,9 w tym cukry [g] 67,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>Sól</b> [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa poledwica 30 g Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidory 50 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 089,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,5 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 273,7 w tym cukry [g] 72,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,6 <b>Sól</b> [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa poledwica 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Jabłka 120 g Herbata b/cukru 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ryżem 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Chleb graham 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Serek Almette mini 60 g ( <b>MLE</b> ) ogórki kiszane 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 953,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 244,6 w tym cukry [g] 70,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>Sól</b> [g] 5,7

## Jadłospisy w dniu 2025-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-22 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) twarożek zmiksowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa poledwica 30 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Budyń słodzony 150 ml ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ryżem 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidory 50 g Kielbasa tyrolska 20 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 958,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 91,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 267,1 w tym cukry [g] 108,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17 <b>Sól</b> [g] 4,1
-------------------------	---------------------------	--	--------------------------------------	---	------------------------	--	--	--