

Jadłospisy w dniu 2023-12-11 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta rybno-serowa 60 g (RYB, MLE) ser żółty 20 g (MLE) papryka 80 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 368 Węglowodny przyswajalne [g] 1 754,9 suma cukrów prostych [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 86,8 Sól [g] 33,5
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kiełbasa drobiowa 40 g (SOJ) Pasta warzywna 75 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 356,8 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 345,8 Węglowodny przyswajalne [g] 1 934,4 suma cukrów prostych [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 95,7 Sól [g] 28,8
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa drobiowa 40 g (SOJ) ser żółty 20 g (MLE) papryka 80 g Herbata b/cukru 250 ml	jabłka 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE)	Chleb razowy 25 g (GLU) Kiełbasa drobiowa 20 g (SOJ)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 845,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 272,2 Węglowodny przyswajalne [g] 1 992,9 suma cukrów prostych [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 110

Jadłospisy w dniu 2023-12-11 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-11 poniedziałek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jogurt Danio 1 szt (MLE) Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE)	Sok Karotka 150 g biszkopty 15 g (GLU)	Koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Jabłka 120 g	Wafle ryżowe 35 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twaróg zmiśowany 40 g (MLE) pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 928,8 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 289,4 Węglowodny przyswajalny [g] 1 944,6 suma cukrów prostych [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 76,2 Sól [g] 25,4
-------------------------	-----------	--	--	---	-------------------	--	----------------------------	---