

Jadłospisy w dniu 2023-12-07 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Ryż na mleku 350 ml (MLE) Kielbasa krakowska 30 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) papryka 70 g cykorcia 30 g		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Szynka wędzona 50 g pomidory 70 g Jogurt naturalny 150 g (MLE)	banan 120 g	Energia [kcal] 2 273,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 329,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 80,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Ryż na mleku 350 ml (MLE) Serek truskawkowy 60 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g cykorcia 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Szynka wędzona 50 g pomidory 70 g Jogurt naturalny 150 g (MLE)	banan 120 g	Energia [kcal] 2 316,3 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 327,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml Kielbasa krakowska 30 g ser żółty 30 g (MLE) papryka 70 g cykorcia 30 g	Jabłka 120 g	Zupa ryżowa 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Szynka wędzona 40 g pomidory 70 g Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Chleb razowy 25 g (GLU) Paszet drobiowy 15 g (GLU)	Energia [kcal] 1 807,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 250,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Ryż na mleku dzieci 250 ml (MLE) Kielbasa krakowska 30 g Serek truskawkowy 40 g (MLE) cykorcia 30 g	biszkopty 20 g (GLU)	Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Szynka wędzona 30 g Jogurt naturalny 150 g (MLE)	banan 120 g	Energia [kcal] 1 753,3 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 244 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,7