

Jadłospisy w dniu 2023-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g papryka 70 g sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Pasta z ryby wędzonej 60 g (RYB) Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g pomidory 70 g Skyr naturalny 150 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2 429,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 370,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 101,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g sałata lodowa 30 g pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 70 g Skyr naturalny 1 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2 291,6 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 352,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 88,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g papryka 70 g sałata lodowa 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z ryby 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Wafle ryżowe 20 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mandarynka 100 g	Energia [kcal] 1 808,7 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 262,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18 suma cukrów prostych [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g sałata lodowa 30 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mandarynka 100 g	Energia [kcal] 2 041,6 Białko ogółem [g] 60,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 313 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 96,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1