

Jadłospisy w dniu 2023-12-09 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-09 sobota	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórki kiszzone 50 g sałata 30 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany N 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) Dżem 25 g papryka 80 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Energia [kcal] 2 730,6 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 379,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 83,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Bokul blanszowany z masłem 150 g (MLE)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Energia [kcal] 2 659,1 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 361,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 83,7 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Cukrzykowa 6	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata 30 g ogórki kiszzone 50 g Herbata b/cukru 250 ml	pasztet sojowy 15 g (SOJ) Chleb razowy 25 g (GLU)	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml (MLE)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) papryka 80 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Energia [kcal] 2 132,3 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 254,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 40,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata 30 g pomidory 70 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 20 g (GLU)	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 250 g (GLU, MLE) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Bokul blanszowany z masłem 150 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	kiwi 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Energia [kcal] 2 055,4 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 279 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 73,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7