

## Jadłospisy w dniu 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa polędwica 40 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 30 g kiwi 80 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko pieczone 120 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) pomidory 70 g Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa krakowska 30 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	banan 150 g	<b>Energia [kcal] 2 024</b> <b>Białko ogółem [g] 91,9</b> <b>Tłuszcz [g] 70,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,7</b> kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g] 27,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,5</b>
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa polędwica 40 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłka 120 g		Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 70 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	banan 120 g	<b>Energia [kcal] 2 048,6</b> <b>Białko ogółem [g] 93,7</b> <b>Tłuszcz [g] 62,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 294</b> kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g] 26,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,9</b>
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa polędwica 40 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kiwi 80 g	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Pasta warzywna 25 g	Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 70 g Kakao na mleku b/cukru 250 g ( <b>MLE</b> )	Jabłka 120 g	<b>Energia [kcal] 1 950</b> <b>Białko ogółem [g] 94</b> <b>Tłuszcz [g] 64,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 276,4</b> kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g] 27,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 51,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,4</b>
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa polędwica 30 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kiwi 80 g	Herbatniki 20 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 70 g Kakao na mleku dzieci 200 g ( <b>MLE</b> )	banan 120 g	<b>Energia [kcal] 1 838,1</b> <b>Białko ogółem [g] 74,2</b> <b>Tłuszcz [g] 64,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 255,6</b> kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,8</b>