

Jadłospisy w dniu 2023-12-03 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----------------------|--------------|--|---|---|--------------|--|--|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posilek nocny | SUMA |
| 2023-12-03 niedziela | Podstawowa | Kawa ml/piecztywo/masło roślin/norma 350 g (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 40 g | | Herbata owocowa 250 ml Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Zupa ryżowa 350 g (SEL) Udko pieczone 120 g Ziemniaki 250 g | | pieczywo mieszane 120g 120 g (GLU) Ser topiony 45 g (MLE) sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL, GOR) | | Energia [kcal] 1 956,9 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 256,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 |
| | Lekkostrawna | Kawa ml/piecztywo/masło roślin/dieta 350 g (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 40 g | | Zupa ryżowa 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml (GLU, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki 250 g Herbata owocowa 250 ml | | Herbata pieczywo masło roślin. /dieta/115g 350 g (GLU, MLE) Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 60 g (JAJ, MLE) pomidory 40 g | | Energia [kcal] 1 735 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 249,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 9,8 |
| | Cukrzycowa 6 | Kawa ml/piecztywo/masło roślin/cukrzyca 350 g (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 40 g ogórki kiszzone 40 g | Herbata pieczywo masło roślin. cukrzyce 350 g (GLU, MLE) pomidory 40 g | Zupa ryżowa 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki 250 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml | jabłka 120 g | Herbata pieczywo masło roślin. cukrzyce 350 g (GLU, MLE) Ser topiony 30 g (MLE) pomidory 40 g | Herbata pieczywo masło roślin. cukrzyce 350 g (GLU, MLE) | Energia [kcal] 2 142,5 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 320,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 |
| | Dziecięca | Kawa ml/piecztywo/masło roślin/dzieci 350 g (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 40 g | Kisiel surówkowy 150 ml | Zupa ryżowa 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml (GLU, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki 250 g Herbata owocowa 250 ml | jabłka 120 g | Herbata pieczywo masło dzieci 300 g (GLU, MLE) Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 60 g (JAJ, MLE) | | Energia [kcal] 1 769,3 Białko ogółem [g] 64,9 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 256,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,1 |