

## Jadłospisy w dniu 2023-12-04 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dżem 25 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g pomidory 70 g banan 120 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z mięsem i kapustą 350 g ( <b>GLU</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa tyrolska 30 g Jaja 50 g ( <b>JAJ</b> ) papryka 70 g margaryna rama 10 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	<b>Energia [kcal] 2 172,4</b> <b>Białko ogółem [g] 86,6</b> <b>Tłuszcz [g] 64,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,3</b>
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dżem 25 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 70 g sałata 30 g banan 120 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) pomidory 70 g sałata 30 g margaryna rama 10 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	<b>Energia [kcal] 2 224,9</b> <b>Białko ogółem [g] 88</b> <b>Tłuszcz [g] 64,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 348,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,1</b>
	Cukrzycowa 6	pomidory 70 g sałata 30 g masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) margaryna rama 10 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) papryka 70 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	<b>Energia [kcal] 1 763,4</b> <b>Białko ogółem [g] 80,9</b> <b>Tłuszcz [g] 65</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 246,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 22,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,5</b>
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 70 g sałata 30 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g	banan 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 100 g	Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) pomidory 40 g Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna rama 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 30 g Kawa z mlekiem 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	<b>Energia [kcal] 1 588,9</b> <b>Białko ogółem [g] 64,2</b> <b>Tłuszcz [g] 51,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 237,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 18,4</b>