

Jadłospisy w dniu 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-19 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Dżem 25 g Skyr naturalny 150 g pomidory 60 g Ryż na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami 350 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z ryby 60 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 016,8 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodny przyswajalne [g] 630 w tym cukry [g] 99,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 4,4
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Dżem 25 g Skyr naturalny 150 g pomidory 60 g Ryż na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g Makaron z serem 300 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 358,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 116,6 Węglowodny przyswajalne [g] 729,7 w tym cukry [g] 105,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 5,5
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami 350 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml kiwi 100 g		Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z ryby 60 g Jajko gotowane 50 g Herbata b/cukru 250 ml pomidory 60 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 763,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodny przyswajalne [g] 217,6 w tym cukry [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 5,7

Jadłospisy w dniu 2024-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-19 piątek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12,5 g Dżem 25 g Skyr naturalny 150 g Ryż na mleku dzieci 250 ml Herbata z cytryną 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g Makaron z serem 300 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 762,9 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodny przyswajalne [g] 264,5 w tym cukry [g] 97,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 Sól [g] 2,2
-------------------	-----------	--	---	--	-------------	---	--------------------------------	---