

Jadłospisy w dniu 2024-01-16 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 40 g ogórki kiszzone 40 g sałata 30 g Jajko gotowane 50 g Makaron na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka z ziemniakami 350 g Risotto z mięsem i jarzyną 350 g Sos pomidorowy 150 ml Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g Kielbasa szynkowa 30 g Kawa z mlekiem 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 136,7 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodny przyswajalne [g] 289,9 w tym cukry [g] 72,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 5,7
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 40 g pomidory 60 g sałata 30 g Jajko gotowane 50 g Makaron na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g Risotto z mięsem i jarzyną 350 g Sos pomidorowy 150 ml Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g Kielbasa szynkowa 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 092,5 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodny przyswajalne [g] 289,5 w tym cukry [g] 81,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 5
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 40 g pomidory 60 g sałata 30 g Jajko gotowane 50 g Herbata b/cukru 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g Risotto z mięsem i jarzyną 350 g Sos pomidorowy 150 ml kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Jabłka 120 g		Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g Kielbasa szynkowa 40 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 780,6 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodny przyswajalne [g] 232 w tym cukry [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5,1

Jadłospisy w dniu 2024-01-16 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-16 wtorek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12 g Kielbasa drobiowa 30 g pomidory 60 g sałata 30 g Jajko gotowane 50 g Makaron na mleku 250 ml Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g Risotto z mięsem i jarzynom 350 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml ciasto drożdżowe 50 g	Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g Kielbasa szynkowa 30 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 642,2 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodny przyswajalne [g] 284,9 w tym cukry [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 4,4
-------------------	-----------	---	-------------------------	---	---	--	----------------------------	---