

Jadłospisy w dniu 2024-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	Podstawowa	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Dżem 25 g papryka 70 g Pasta warzywna 80 g Płatki owsiane na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g kotlet mielony 100 g Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z tuńczyka 60 g pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g Kawa z mlekiem 250 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 275,3 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodny przyswajalne [g] 294 w tym cukry [g] 98,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 5,9
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Pasta warzywna 80 g Dżem 25 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g Klops gotowany dieta 90 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Parówka drobiowa 70 g pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g Kawa z mlekiem 250 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 358,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodny przyswajalne [g] 311,9 w tym cukry [g] 96,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 5,5
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Pasta warzywna 80 g Ser topiony 25 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g Klops gotowany dieta 90 g Sos jarzynowy 150 ml Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z tuńczyka 60 g Serek Almette mini 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 786 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodny przyswajalne [g] 222,4 w tym cukry [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 5

Jadłospis w dniu 2024-01-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-17 środa	Dziecięca	Bułka Kielecka 50 g masło 82% 10 g Kielbasa drobiowa 30 g Dżem 25 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 15 g Herbata z cytryną 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g Klops gotowany dieta 90 g Sos jarzynowy 100 ml Buraki oprószone 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 50 g margaryna z omega 3 10 g Parówka drobiowa 60 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 775 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodny przyswajalne [g] 322,3 w tym cukry [g] 109,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Sól [g] 3,8
------------------	-----------	--	---	---	-----------------------	---	--------------------------------	---