

## Jadłospisy w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g rzodkiewka 30 g sałata 30 g połędwica luksusowa 30 g ser żółty 30 g Kasza manna na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g Udko gotowane 120 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 250 g Sos bazyliowy 100 ml Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórki kiszane 50 g	Pasztecik z kapusta 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 207,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 270,7 <b>w tym cukry [g]</b> 56,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>Sól [g]</b> 7,5
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g sałata 30 g połędwica luksusowa 30 g Twarożek z jogurtem 50 g Kasza manna na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g Udko gotowane 120 g Sos bazyliowy 100 ml Surówka z marchwi i jabłka 130 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Kawa z mlekiem 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 264,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 62,2 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 653,8 <b>w tym cukry [g]</b> 82,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,4 <b>Sól [g]</b> 7,4
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g połędwica luksusowa 30 g ser żółty 30 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml		Krupnik z ryżu 350 g Udko gotowane 120 g Ziemniaki 250 g Sos bazyliowy 100 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórki kiszane 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g	Pasztecik z kapusta 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 840,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 199,7 <b>w tym cukry [g]</b> 25,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>Sól [g]</b> 7,4

## Jadłospisy w dniu 2024-01-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-18 czwartek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12,5 g połędwica luksusowa 30 g twarożek zmiksowany 40 g sałata 30 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml Herbata z cytryną 250 ml	Sok Karotka 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Rosół z makaronem 350 g Udko gotowane 120 g Sos bazyliowy 100 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki pure dzieci 170 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 30 g Serek Almette mini 30 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 807,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 241 <b>w tym cukry [g]</b> 78,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>Sól [g]</b> 4,2
---------------------	-----------	--	--	---	-------------	--	----------------------------	---