

## Jadłospisy w dniu 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	Podstawowa	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Parówka drobiowa 70 g Jogurt naturalny 150 g pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g Gulasz wieprzowy 200ml 200 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 421,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,5 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 285,3 <b>w tym cukry</b> [g] 77,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6 <b>Sól</b> [g] 7,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Parówka drobiowa 70 g Jogurt naturalny 150 g pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiśowany 40 g Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml Sok pomidorowy 300 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 233,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 401,4 <b>w tym cukry</b> [g] 71 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,6 <b>Sól</b> [g] 6,9
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Parówka drobiowa 70 g Jogurt naturalny 150 g papryka 80 g Herbata b/cukru 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiśowany 40 g Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g Sok pomidorowy 300 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 949,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 94 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,3 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 224,7 <b>w tym cukry</b> [g] 45,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34 <b>Sól</b> [g] 6,5

## Jadłospisy w dniu 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-20 sobota	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12,5 g Parówka drobiowa 50 g Jogurt naturalny 150 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Jabłka 120 g	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g gulasz drobiowy dzieci 200 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g Kasza jęczmienna na sypko 120 g	Budyń słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g Sok pomidorowy 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 664 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 86,9 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 297,4 <b>w tym cukry [g]</b> 70,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,3 <b>Sól [g]</b> 5,3
-------------------	-----------	---	--------------	--	-----------------------	---	---