

## Jadłospisy w dniu 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	Podstawowa	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 50 g ogórki konserwowe 50 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g		Pomidorowa z makaronem 350 g Filet drobiowy panierowany 110 g Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z łososia 150 g Serek homogenizowany naturalny 150 g papryka 80 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 250,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 282,8 <b>w tym cukry</b> [g] 83,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7 <b>Sól</b> [g] 6,6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 50 g pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g		Pomidorowa z makaronem 350 g Klops gotowany dieta 90 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Herbata z cytryną 250 ml Jajko gotowane 50 g Jabłka 120 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 088,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,4 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 288,6 <b>w tym cukry</b> [g] 83,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,8 <b>Sól</b> [g] 4,3
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 50 g ogórki konserwowe 50 g Jajko gotowane 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g		Pomidorowa z makaronem 350 g Klops gotowany dieta 90 g Buraki oprószone 130 g Ziemniaki 250 g Sos jarzynowy 100 ml kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g Pasta z łososia 150 g papryka 70 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Herbata b/cukru 250 ml margaryna z omega 3 10 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 022,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 235,2 <b>w tym cukry</b> [g] 52,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>Sól</b> [g] 6,7

## Jadłospis w dniu 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-21 niedziela	Dziecięca	Kielbasa drobiowa 40 g pomidory 40 g Bułka Kielecka 60 g masło 82% 5 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g Dżem 25 g	Budyń słodzony 150 ml	Pomidorowa z makaronem 350 g Klops gotowany dieta 90 g Sos koperkowy 80 ml Buraki oprószone 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g	Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 754,9 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 70,9 Węglowodny przyswajalne [g] 487 w tym cukry [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 5,9</b>
----------------------	-----------	--	--------------------------	--	--------------------------	--	-------------------------------	---