

## Jadłospis 17.06.2024 r.

17.06.2024 r.	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta wątrobowa	Dieta cukrzycowa
<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300 ml (7) , pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7) , pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10) ,masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z białka jaj 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10), papryka 50 g , masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z kielbasą szynkową (1,7,10)
<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno- pomidorowym 350 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno- pomidorowym 350 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym 350 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,7,8,9), surówka z modrej kapusty 100 g (7,10), ziemniaki 250 g <b>Podwieczorek:</b> kanapka z serkiem (1,7)
<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i rzodkiewki, koperkiem z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i rzodkiewki, koperkiem z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i rzodkiewki, koperkiem z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
<b>POSIŁEK DODTAKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Tarta marchewka 60 g
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2218 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2252 kcal, białko ogółem	Wartości energetyczna 2249 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2063 kcal, białko ogółem 92,5 g,

	87,29g , tłuszcz ogółem 78 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g, węglowodany ogółem 309 w tym cukry proste 39,9 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 9,2 g	101,9 g, tłuszcz ogółem 64,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 326,7 g, w tym cukry proste 38,3 g, błonnik pokarmowy 23,1 g, sól 7,6 g	101,9 g, tłuszcz ogółem 63,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g, węglowodany ogółem 326,5 g, w tym cukry proste 37,2 g, błonnik pokarmowy 24,7 g, sól 7,7 g	tłuszcz ogółem 63,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany ogółem 302,3 g, w tym cukry proste 27,5 g, błonnik pokarmowy 44 g, sól 9,4 g
--	---	--	--	---