

Jadłospisy w dniu 2024-01-01 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g ser żółty 20 g (MLE) cykoria 30 g Mandarynka 80 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 166,1 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodny przyswajalne [g] 282,9 suma cukrów prostych [g] 100,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 5,8
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g Jogurt Danio 1 szt (MLE) Mandarynka 80 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, SEL) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 115,5 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodny przyswajalne [g] 297 suma cukrów prostych [g] 114,4 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 6,5
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g ser żółty 30 g (MLE) pomidory 60 g Mandarynka 80 g cykoria 30 g Kakao na mleku b/cukru 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 710,9 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodny przyswajalne [g] 210,2 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 7,3

Jadłospisy w dniu 2024-01-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-01 poniedziałek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szyńka wędzona 30 g Jogurt Danio 1 szt (MLE) cykorja 30 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	Mandarynka 80 g	Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Dżem 25 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 674,4 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodny przyswajalne [g] 236,6 suma cukrów prostych [g] 103,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 6,9
-------------------------	-----------	---	-----------------	---	-------------	--	--------------------------------	--

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,