

Jadłospisy w dniu 2023-12-06 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-06 środa	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 30 g kiwi 100 g Herbata z cytryną 250 ml Dżem 25 g		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (GLU, SEL) Kotlet schabowy 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g Ketchup 15 g sałata 30 g ogórek św. 70 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 304,2 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 295,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) pomidory 70 g Dżem 25 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Jabłka 120 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Sos jarzynowy 150 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 70 g sałata 30 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 335,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 317,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 82,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) rzodkiewka 30 g kiwi 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Kielbasa szynkowa 20 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka wieprzowa winerka 80 g ogórek św. 70 g	sałata 30 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Energia [kcal] 2 008,1 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 261,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 30 g Jabłka 120 g Herbata z cytryną 250 ml	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml Bułka Kielecka 50 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka drobiowa 50 g pomidory 50 g sałata 30 g		Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Energia [kcal] 1 764 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 241,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 71,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,4

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,