

## Jadłospisy w dniu 2023-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-01 piątek	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) dżem 35 g Chleb razowy 100 g (GLU) ser żółty 30 g (MLE) Jabłka 120 g Herbata z cytryną 250 ml		Pieczarkowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z ryby 90 g (GLU, JAJ) Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Kawa ml/pieczywo/masło rośl/norma 350 g (GLU, MLE) Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) pomidory 40 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 118,3 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 318,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 78,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata pieczywo masło rośl. /dieta/115g 350 g (GLU, MLE) dżem 35 g Jabłka 120 g		Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Herbata owocowa 250 ml Zestaw Przypraw 5 g		Kawa ml/pieczywo/masło rośl/dieta 350 g (GLU, MLE) Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 60 g (JAJ, MLE) pomidory 40 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 291 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 366,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 120,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	Cukrzycowa 6	Herbata pieczywo masło rośl. cukrzyce 350 g (GLU, MLE) jaja 50 g (JAJ) pomidory 40 g	Herbata b/cukru pieczywo 350 g (GLU, MLE) Jabłka 120 g	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z ryby 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g Herbata owocowa b/cukru 250 ml	jabłka 120 g	Herbata pieczywo masło rośl. cukrzyce 350 g (GLU, MLE) ser żółty 30 g (MLE) ogórki kiszzone 40 g	Herbata pieczywo masło rośl. cukrzyce 350 g (GLU, MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 115 Białko ogółem [g] 63,7 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 329,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
	Dziecięca	Herbata pieczywo masło dzieci 300 g (GLU, MLE) Platki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) dżem 35 g	Herbatniki 30 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Herbata owocowa 250 ml	jabłka 120 g	Kawa ml/pieczywo/masło rośl/dzieci 350 g (GLU, MLE) Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 60 g (JAJ, MLE) pomidory 40 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2 386,9 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 374,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 138,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,3

**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,