

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-13 środa	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 40 g cykoria 30 g Dżem 25 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z mięsem i kapustą 350 g (GLU) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Śledzik na raz 100 g papryka 80 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,6 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 79,9 Węglowodny przyswajalne [g] 544,8 suma cukrów prostych [g] 84,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 15,1
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 40 g cykoria 30 g Dżem 25 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 70 g Bułka Kielecka 100 g (GLU) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodny przyswajalne [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 84,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sól [g] 5,4
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g cykoria 30 g ser żółty 20 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Hummus 115 g papryka 80 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodny przyswajalne [g] 212,7 suma cukrów prostych [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 5,9
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Dżem 25 g cykoria 30 g Herbata z cytryną 250 ml	ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 75 g pomidory 70 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 764,4 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodny przyswajalne [g] 243,8 suma cukrów prostych [g] 88,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 3,6

**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,