

## Jadłospisy w dniu 2023-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-14 czwartek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 70 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Salatka z ogórków kiszonych 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 30 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	banan 120 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 387,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 94 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,1 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 37,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 70 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta warzywna 75 g pomidory 70 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	banan 120 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 361,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,6 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Pasta warzywna 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 70 g sałata 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	<b>Energia [kcal]</b> 1 977,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,2
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) twarożek zmiksowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 70 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata z cytryną 250 ml biszkopty 20 g ( <b>GLU</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchewka oprószana 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata 30 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	banan 120 g	<b>Energia [kcal]</b> 1 636,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 225,9 kw. tłuszcz. <b>nasycone ogółem [g]</b> 23,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,5

**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,