

Jadłospisy w dniu 2023-12-16 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 sobota	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) rzodkiewka 30 g pomidory 70 g Kielbasa szynkowa 30 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz gotowany z serc 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Pasta warzywna 80 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Energia [kcal] 2112,9 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 305,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Lekkostrawna	Bulka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g pomidory 70 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz gotowany z serc 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Jabłka 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bulka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Pasta warzywna 80 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Energia [kcal] 2144,5 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 303,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 78,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g rzodkiewka 30 g pomidory 70 g Kakao na mleku b/cukru 250 g (MLE)	Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 15 g (MLE)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml (MLE)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Pasta warzywna 80 g sałata 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Energia [kcal] 2169,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 303,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 78,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	Dziecięca	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g (MLE) rzodkiewka 30 g pomidory 70 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	Bulka Kielecka 25 g (GLU) pomidory 30 g masło 82% 3 g (MLE)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) gulasz drobiowy dzieci 200 g (MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 80 g	Bulka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Pasta warzywna 80 g sałata 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Energia [kcal] 1703,3 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 236,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 72,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8

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,