

## Jadłospisy w dniu 2023-12-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-17 niedziela	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny 150 g		Udko pieczone 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> )		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g sałatka jarzynowa 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) cykoria 30 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2109,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 86 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,9 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny 150 g Kielbasa szynkowa 40 g pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchewka oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) cykoria 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml		<b>Energia [kcal]</b> 2012,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,7 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 22 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Papryka konserwowa 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Paszтет drobiowy 20 g ( <b>GLU</b> )	Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g sałatka jarzynowa 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) cykoria 30 g pomidory 70 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2103,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,1 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata z cytryną 250 ml Herbatniki 20 g ( <b>GLU</b> )	Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Marchew z groszkiem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) cykoria 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 1786,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,7 <b>kw. tłuszcz.</b> <b>nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2

**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,