

Jadłospisy w dniu 2023-12-18 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--------------|--|---|---|--------------|---|--------------------------------|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posilek nocny | SUMA |
| 2023-12-18 poniedziałek | Podstawowa | Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Dżem 25 g ogórek św. 70 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml | | Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g Kapusta kiszona zasmażana 150 g (GLU) Kompot z owoców mrożonych 250 ml | | Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g salceson włoski 50 g Chrzan Polonez 180g 15 g Skyr naturalny 150 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml Przecier burak-jabłko 250 g | | Wartość netto [zł] 12,23 Wartość brutto [zł] 12,26 Energia [kcal] 2 302,5 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Sód [mg] 2 641,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 84,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 |
| | Lekkostrawna | Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Dżem 25 g pomidory 70 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml | | Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml | | Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml | Przecier burak-jabłko 250 g | Wartość netto [zł] 11,02 Wartość brutto [zł] 11,03 Energia [kcal] 2 233,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Sód [mg] 2 337,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 88,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 |
| | Cukrzycowa 6 | Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) ser żółty 30 g (MLE) ogórek św. 70 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 20 g (MLE) | Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml | jabłka 120 g | Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 30 g Skyr naturalny 150 g papryka 80 g sałata 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) Przecier burak-jabłko 250 g | Przekąska jogurt + zboża 1 szt | Wartość netto [zł] 12,72 Wartość brutto [zł] 12,74 Energia [kcal] 2 137,1 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Sód [mg] 2 526,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 |

Jadłospis w dniu 2023-12-18 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------|---|---|---|--------------|---|-----------------------------|---|
| 2023-12-18 poniedziałek | Dziecięca | Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Dżem 25 g ogórek św. 70 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml | Herbata z cytryną 250 ml biszkopty 20 g (GLU) | Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml | jabłka 100 g | Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 30 g Skyr naturalny 150 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml | Przecier burak-jabłko 250 g | Wartość netto [zł] 10,18 Wartość brutto [zł] 10,21 Energia [kcal] 1 866,1 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Sód [mg] 3 233,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 94,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 |
|-------------------------|-----------|---|---|---|--------------|---|-----------------------------|---|

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,