

Jadłospisy w dniu 2023-12-19 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-19 wtorek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 70 g sałata 30 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzyną 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Kielbasa poledwica 30 g rzodkiewka 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Energia [kcal] 215,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 351,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 71,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 70 g sałata 30 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzyną 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z twarogu i jogurtem 60 g (MLE) Kielbasa poledwica 30 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Energia [kcal] 2127,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 329,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidory 70 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb żytni 30 g (GLU) Paszтет drobiowy 20 g (GLU)	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzyną 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z twarogu i jogurtem 60 g (MLE) Kielbasa poledwica 30 g rzodkiewka 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Energia [kcal] 1879 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 290,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 70 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml Makaron na mleku 250 ml (GLU, MLE)	Sok Karotka 150 g Chrupki kukurydziane kg 0,07 g	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzyną 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Kielbasa poledwica 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Energia [kcal] 1548,6 Białko ogółem [g] 59,2 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 239 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3

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,