

## Jadłospisy w dniu 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g papryka 80 g Pasta warzywna 80 g Kielbasa krakowska 20 g Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Śledzik na raz 100 g pomidory 70 g Serek Almette mini 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 334,2</b> <b>Białko ogółem [g] 79,5</b> <b>Tłuszcz [g] 93,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 312,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,2</b>
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g Dżem 25 g pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Parówka drobiowa 70 g pomidory 70 g Serek Almette mini 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 330,9</b> <b>Białko ogółem [g] 77,2</b> <b>Tłuszcz [g] 88,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 540,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,3</b>
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g Kielbasa krakowska 20 g papryka 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</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 Śledzik na raz 100 g Serek Almette mini 30 g pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	<b>Energia [kcal] 2 094,6</b> <b>Białko ogółem [g] 76,4</b> <b>Tłuszcz [g] 90,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 266,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,7</b>
	Dziecięca	Bułka Kielecka 50 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 15 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraki oprószone 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 50 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Parówka drobiowa 60 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Serek Almette mini 30 g	<b>Energia [kcal] 1 697,8</b> <b>Białko ogółem [g] 57,4</b> <b>Tłuszcz [g] 67,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 230,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 17,5</b>

**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,