

## Jadłospisy w dniu 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 30 g sałata 30 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) połędwica luksusowa 30 g		Rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Ziemniaki 250 g Sos jarzynowy 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasztecik z kapusta 50 g		<b>Energia [kcal]</b> 2 258,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 60,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml połędwica luksusowa 30 g Twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )		Rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 130 g 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 Kielbasa tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 2 356,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 82 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) połędwica luksusowa 40 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Krakersy 15 g ( <b>GLU</b> ) Herbata b/cukru 250 ml	Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml kiwi 100 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórki kiszane 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 1 923,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 57,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) połędwica luksusowa 30 g twarożek zmiksowany 40 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Sok Karotka 150 g Chrupki kukurydziane kg 20 g	Rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 30 g pomidory 70 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Energia [kcal]</b> 1 686,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 63,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5

**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,