

Jadłospisy w dniu 2023-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml kiwi 100 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z ryby 60 g (RYB) pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 139,9 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodny przyswajalne [g] 652,7 suma cukrów prostych [g] 105 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 4,5
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml kiwi 100 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 341,9 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 116,9 Węglowodny przyswajalne [g] 724,7 suma cukrów prostych [g] 99,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 5,5
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Ser topiony 25 g (MLE) pomidory 70 g Herbata b/cukru 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml kiwi 100 g		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 860 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodny przyswajalne [g] 224 suma cukrów prostych [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 5,1

Jadłospisy w dniu 2023-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Skyr naturalny 150 g Ryż na mleku dzieci 250 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	kiwi 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 931,7 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 120,7 Węglowodny przyswajalne [g] 902,4 suma cukrów prostych [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 7,2
-------------------	-----------	---	---	--	------------	--	-----------------------------------	--

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,