

Jadłospisy w dniu 2023-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz wieprzowy 200ml 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 555,1 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 116,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 136,8 Węglowodny przyswajalne [g] 269,8 suma cukrów prostych [g] 79,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 15,5
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 245,5 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 71,3 Węglowodny przyswajalne [g] 499,1 suma cukrów prostych [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 9,1
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) papryka 80 g Herbata b/cukru 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 966,3 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 73,4 Węglowodny przyswajalne [g] 321,9 suma cukrów prostych [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 9,2

Jadłospisy w dniu 2023-12-23 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-23 sobota	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 50 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Jabłka 120 g	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) gulasz drobiowy dzieci 200 g (MLE, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU, MLE)	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 637 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 86,8 Węglowodny przyswajalne [g] 293,3 suma cukrów prostych [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 Sól [g] 4,6
-------------------	-----------	--	--------------	---	--------------------------------------	---	-----------------------------	--

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,