

## Jadłospisy w dniu 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ) ogórki konserwowe 50 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) kompot z suszu 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Śledzik na raz 100 g Serek homogenizowany naturalny 150 g papryka 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 464,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 320 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>Sól [g]</b> 7,7
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ) pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) kompot z suszu 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml Dorsz pieczony w warzywach 100 g (RYB, SEL)	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 311,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 324,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22 <b>Sól [g]</b> 4,6
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ) ogórki konserwowe 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) kompot z suszu 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Śledzik na raz 100 g papryka 70 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Herbata b/cukru 250 ml margaryna z omega 3 10 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 111 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 254,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 <b>Sól [g]</b> 7,6
	Dziecięca	Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 40 g Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Budyń słodzony 150 ml (MLE) Dżem 25 g	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, SEL) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) kompot z suszu 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 788,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 71 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 84 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 484,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,8 <b>Sól [g]</b> 8,4

**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,