

Jadłospisy w dniu 2023-12-25 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g ser żółty 20 g (MLE) cykorcia 30 g Mandarynka 80 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Udko pieczone 120 g Ziemniaki 250 g Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g Dżem 25 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 064,6 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodny przyswajalne [g] 270,9 suma cukrów prostych [g] 103,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 5,6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g Jogurt Danio 1 szt (MLE) Mandarynka 80 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Udko gotowane 120 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, SEL) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 169,1 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodny przyswajalne [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 114,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 5,1
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g ser żółty 30 g (MLE) pomidory 70 g Mandarynka 80 g Kakao na mleku b/cukru 250 g (MLE) Jabłka 120 g		Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Udko gotowane 120 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 879,3 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodny przyswajalne [g] 224,6 suma cukrów prostych [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 6

Jadłospisy w dniu 2023-12-25 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-25 poniedziałek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szyńka wędzona 30 g Jogurt Danio 1 szt (MLE) pomidory 70 g Mandarynka 80 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Udka gotowane 120 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Dżem 25 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 760,3 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodny przyswajalne [g] 257,3 suma cukrów prostych [g] 114,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 5,5
-------------------------	-----------	---	----------------------------	--	------------------------	--	--------------------------------	--

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,