

## Jadłospisy w dniu 2023-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) papryka 80 g Herbata z cytryną 250 ml masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> )		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka z ogórków kiszonych 130 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) margaryna z omega 3 10 g	sok pomidorowy 150ml 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 332,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 91 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,5 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 316,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,6 <b>Sól</b> [g] 7,6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 317,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 117,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,1 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 323,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,9 <b>Sól</b> [g] 10,8
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Herbata b/cukru 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 836,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,8 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 217,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>Sól</b> [g] 5,3

## Jadłospisy w dniu 2023-12-27 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-27 środa	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Zacierka na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g pomidory 50 g Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka oprószana 130 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g twaróg zmiękowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 590,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 70,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 40,7 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 388,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 14,9 <b>Sól</b> [g] 9,6
------------------	-----------	---	-------------------------	--	--------------	---	-----------------------------	---

**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,