

Jadłospisy w dniu 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-28 czwartek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 70 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Wątroba duszona z cebulą 150 g (GLU) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g Dżem 25 g połudwica luksusowa 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 363,9 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 78,7 Węglowodny przyswajalne [g] 398,3 suma cukrów prostych [g] 90,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 12
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 70 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml masło 82% 12,5 g (MLE)		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g Dżem 25 g połudwica luksusowa 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 438,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 90,3 Węglowodny przyswajalne [g] 366,4 suma cukrów prostych [g] 96,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 12,1
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 70 g sałata 30 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Herbata b/cukru 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Buraki oprószone 130 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 połudwica luksusowa 30 g Serek Almette mini 30 g papryka 80 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 781,7 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodny przyswajalne [g] 218,1 suma cukrów prostych [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 7,4

Jadłospis w dniu 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-28 czwartek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) pomidory 50 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ)	Chrupki kukurydziane kg 15 g sałata 30 g	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 50 g (GLU, JAJ) Buraki oprószone 90 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 50 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g połudwica luksusowa 20 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem dzieci 200 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 462,7 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 79,6 Węglowodny przyswajalne [g] 350,8 suma cukrów prostych [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 9,1
---------------------	-----------	---	---	--	-------------------------	---	-----------------------------	--

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,