

Jadłospisy w dniu 2023-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) ogórek św. 70 g banan 120 g Herbata z cytryną 250 ml		Pieczarkowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 425,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodny przyswajalne [g] 319,6 suma cukrów prostych [g] 111,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 4,8
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) banan 120 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml sok pomidorowy 150ml 300 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj i jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Dżem 25 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 362,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodny przyswajalne [g] 350 suma cukrów prostych [g] 125 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 5,1
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórek św. 70 g Jabłka 120 g Herbata b/cukru 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z ryby 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj i jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Kielbasa połędwica 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 007,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodny przyswajalne [g] 233,3 suma cukrów prostych [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 5,9

Jadłospisy w dniu 2023-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-29 piątek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g sałata 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	banan 120 g	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 765,2 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodny przyswajalne [g] 253,1 suma cukrów prostych [g] 96,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 3,1
-------------------	-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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,