

Jadłospisy w dniu 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa tyrolska 40 g Skyr naturalny 150 g papryka 80 g Jabłka 120 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g ser żółty 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 088,5 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodny przyswajalne [g] 261,1 suma cukrów prostych [g] 80,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 6,6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa tyrolska 40 g Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 078,8 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodny przyswajalne [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 85,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 6,4
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g pomidory 70 g Skyr naturalny 150 g Kakao na mleku b/cukru 250 g (MLE) Jabłka 120 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Ziemniaki 250 g		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) ogórki kiszane 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 699,4 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodny przyswajalne [g] 213,7 suma cukrów prostych [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,4

Jadłospisy w dniu 2023-12-30 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-30 sobota	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	Bułka Kielecka 25 g (GLU) Dżem 15 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 992 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodny przyswajalne [g] 266,5 suma cukrów prostych [g] 106,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 6,2
-------------------	-----------	--	---	--	--------------------------------------	--	--------------------------------	---

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,