

## Jadłospis w dniu 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-31 niedziela	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko pieczone 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g sałatka jarzynowa 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 968,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 67,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 229,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6 <b>Sól</b> [g] 7,4
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 940,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,7 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 249,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,7 <b>Sól</b> [g] 4,9
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g ogórki kiszzone 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 70 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 706,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 79,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,7 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 200,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,6 <b>Sól</b> [g] 5,8

## Jadłospisy w dniu 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-31 niedziela	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Kisiel surówkowy 150 ml	Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 681,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 67,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,3 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 221,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,6 <b>Sól</b> [g] 5,4
----------------------	-----------	--	-------------------------	--	--------------	---	----------------------------	---

**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,