

Jadłospisy w dniu 2023-12-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata lodowa 50 g banan 120 g Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Kotlet schabowy 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Dżem 25 g Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 224,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodny przyswajalne [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 93,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata lodowa 50 g banan 120 g Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Schab gotowany 70 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Dżem 25 g Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 148,6 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodny przyswajalne [g] 325,8 suma cukrów prostych [g] 99 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 5,8
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata lodowa 50 g Jabłka 120 g Herbata b/cukru 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Schab gotowany 70 g (SEL) Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Ćwikła z jabłkami 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Papryka konserwowa 50 g Pasta warzywna 80 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 977,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodny przyswajalne [g] 264,6 suma cukrów prostych [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 7,2

Jadłospisy w dniu 2023-12-26 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-26 wtorek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g Kielbasa krakowska 20 g sałata lodowa 50 g	Herbata z cytryną 250 ml banan 120 g	Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Schab gotowany 70 g (SEL) Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 110 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 720,9 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodny przyswajalne [g] 253,9 suma cukrów prostych [g] 76,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 6,5
-------------------	-----------	--	---	---	--------------	--	----------------------------	---

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,