

Jadłospisy w dniu 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa poledwica 40 g sałata 30 g Dżem 25 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z mięsem i kapustą 350 g (GLU) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka wieprzowa winerka 70 g Serek Almette mini 30 g	jogurt naturalny zott 180 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 436,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodny przyswajalne [g] 309 suma cukrów prostych [g] 83,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 5,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa poledwica 40 g sałata 30 g Dżem 25 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g	jogurt naturalny zott 180 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 253,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodny przyswajalne [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 85,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sól [g] 5,6
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa poledwica 40 g sałata 30 g ser żółty 30 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 80 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g	jogurt naturalny zott 180 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 827,7 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodny przyswajalne [g] 186,5 suma cukrów prostych [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 6

Jadłospisy w dniu 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-10 środa	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) Kielbasa polędwica 30 g Dżem 25 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml	ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Herbata z cytryną 250 ml Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g	jogurt naturalny zott 180 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 694,8 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodny przyswajalne [g] 233,2 suma cukrów prostych [g] 88,7 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 5,9
------------------	-----------	---	---	---	-------------------------	---	-----------------------------	---

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,