

## Jadłospisy w dniu 2024-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Salatka z ogórków kiszonych 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	banan 120 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 177 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,6 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 260,4 suma cukrów prostych [g] 75,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5 <b>Sól</b> [g] 6,6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta warzywna 80 g pomidory 60 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	banan 120 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 225,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 82,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,8 <b>Sól</b> [g] 5,2
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 40 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 820,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,5 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 216,7 suma cukrów prostych [g] 37,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,4 <b>Sól</b> [g] 4,9

## Jadłospisy w dniu 2024-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-11 czwartek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) twaróg zmiękowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata z cytryną 250 ml biszkopty 20 g ( <b>GLU</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchewka oprószana 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	banan 120 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 626 <b>Białko ogółem</b> [g] 90,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 68,7 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 272,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,4 <b>Sól</b> [g] 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,