

Jadłospisy w dniu 2024-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g papryka 70 g Dżem 25 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z ryby 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) ogórki kiszane 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 149,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodny przyswajalne [g] 281,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 7,2
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Dżem 25 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt 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) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 146,8 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodny przyswajalne [g] 318,7 suma cukrów prostych [g] 98,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,5
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z ryby 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g ogórki konserwowe 60 g ser żółty 30 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 816,7 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodny przyswajalne [g] 213,5 suma cukrów prostych [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 7,6

Jadłospisy w dniu 2024-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-12 piątek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	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)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 744,9 Białko ogółem [g] 52,5 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 83,4 Węglowodny przyswajalne [g] 645,8 suma cukrów prostych [g] 98,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 4,9
-------------------	-----------	---	-------------------------	---	----------------------------	--	----------------------	--

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,