

## Jadłospisy w dniu 2024-01-13 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Kielbasa krakowska 40 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz gotowany z serc 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna 80 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 022,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,3 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 252 suma cukrów prostych [g] 72,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5 <b>Sól</b> [g] 6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz gotowany z serc 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 055,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,6 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 74 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,9 <b>Sól</b> [g] 5,6
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Kakao na mleku b/cukru 251 g ( <b>MLE</b> )		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 823,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 219,5 suma cukrów prostych [g] 53,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,3 <b>Sól</b> [g] 5,5

## Jadłospisy w dniu 2024-01-13 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-13 sobota	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g ( <b>MLE</b> )	Bułka Kielecka 25 g ( <b>GLU</b> ) pomidory 30 g masło 82% 3 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz drobiowy dzieci 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 80 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna 80 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 616,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 77,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 208,1 suma cukrów prostych [g] 73 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,3 <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,