

## Jadłospisy w dniu 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko pieczone 120 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) sałatka jarzynowa 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 045,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 79,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 258,4 suma cukrów prostych [g] 82,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>Sól</b> [g] 5,9
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny 150 g Kielbasa szynkowa 40 g pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchewka oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 027,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 265,7 suma cukrów prostych [g] 77,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,6 <b>Sól</b> [g] 5,2
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Pasta warzywna 80 g Papryka konserwowa 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Marchew z groszkiem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Jabłka 120 g		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g pomidory 70 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/cukru 250 ml sałatka jarzynowa 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 069 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 57,2 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 227,6 suma cukrów prostych [g] 53,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8 <b>Sól</b> [g] 9,3

## Jadłospisy w dniu 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-14 niedziela	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata z cytryną 250 ml Herbatniki 20 g ( <b>GLU</b> )	Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Marchew z groszkiem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) cykorii 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 830,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 64 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 255,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,5 <b>Sól</b> [g] 5,8
----------------------	-----------	---	--	---	-------------------------	---	----------------------------	--

**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,