

## Jadłospisy w dniu 2024-01-02 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-02 wtorek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dżem 25 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 30 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 122,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 96,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,4 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 298,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 100,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Sól</b> [g] 6,5
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dżem 25 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 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 Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) pomidory 60 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 271,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,3 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 327,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 107,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,3 <b>Sól</b> [g] 5,9
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g sałata 30 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/cukru 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 720,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 84,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,1 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 205 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,2 <b>Sól</b> [g] 6,6

## Jadłospisy w dniu 2024-01-02 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-02 wtorek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g sałata 30 g Jogurt naturalny 180 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 832,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 90,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 83,6 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 430,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,4 <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,