

Jadłospisy w dniu 2024-01-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-03 środa	Podstawowa	Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) pomidory 70 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Gulasz wieprzowy 200ml 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g		Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) ogórek św. 70 g sałata 30 g margaryna z omega 3 10 g	Jabłka 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,5 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodny przyswajalne [g] 275,4 suma cukrów prostych [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 6,5
	Lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) masło 82% 12,5 g (MLE) sałata 30 g pomidory 70 g Bułka Kielecka 100 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) sałata 30 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) pomidory 70 g	jabłka 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,3 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodny przyswajalne [g] 284,1 suma cukrów prostych [g] 74,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 4
	Cukrzycowa 3	Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Papryka konserwowa 40 g Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) sałata 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml ser żółty 30 g (MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) ogórek św. 70 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) margaryna z omega 3 10 g	Chleb razowy 30 g (GLU) pasztet sojowy 15 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 726,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodny przyswajalne [g] 293,9 suma cukrów prostych [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 4,9

Jadłospisy w dniu 2024-01-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-03 środa	Dziecięca	Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Zacierka na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Bułka Kielecka 60 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml masło 82% 12,5 g (MLE) sałata 30 g pomidory 70 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 300 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	dżem 25 g Bułka Kielecka 25 g (GLU)	twarożek zmiksowany 40 g (MLE) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Bułka Kielecka 60 g (GLU) pomidory 70 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 743,8 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 68,8 Węglowodny przyswajalne [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 82,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 6,3
------------------	-----------	---	-------------------------	--	---	--	---

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,