

Jadłospisy w dniu 2024-01-04 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-04 czwartek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 30 g Jabłka 120 g Herbata z cytryną 250 ml Dżem 25 g		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (GLU, SEL) Kotlet schabowy 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g Ketchup 15 g sałata 30 g ogórek św. 70 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 326,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodny przyswajalne [g] 267,5 suma cukrów prostych [g] 82,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Dżem 25 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Jabłka 120 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 70 g sałata 30 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 297,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodny przyswajalne [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 97,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 6,1
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) rzodkiewka 30 g Jabłka 120 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL)		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka wieprzowa winerka 80 g sałata 30 g ogórek św. 70 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 833,7 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodny przyswajalne [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 7,7

Jadłospisy w dniu 2024-01-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-04 czwartek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pasta z jaj koperkiem i rzodkiewka 70 g (JAJ, MLE) Jabłka 120 g Herbata z cytryną 250 ml	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml salata 30 g	Bułka Kielecka 50 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka drobiowa 50 g pomidory 50 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 777,2 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Węglowodny przyswajalne [g] 361,5 suma cukrów prostych [g] 89,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Sól [g] 8,7
---------------------	-----------	--	---	---	--	--	---------------------------------------	---

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,