

Jadłospisy w dniu 2024-01-05 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-05 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g papryka 70 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Pasta z ryby wędzonej 60 g (RYB) Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Mandarynka 100 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ)	Skyr naturalny 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 052,9 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodny przyswajalne [g] 269,7 suma cukrów prostych [g] 106,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 6,1
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g sałata 30 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Mandarynka 100 g	Skyr naturalny 1 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 320 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodny przyswajalne [g] 344,6 suma cukrów prostych [g] 104,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 4,6
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g papryka 70 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 70 g Herbata b/cukru 250 ml Mandarynka 100 g	Skyr naturalny 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 795,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodny przyswajalne [g] 219 suma cukrów prostych [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 5,2

Jadłospisy w dniu 2024-01-05 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-05 piątek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g pomidory 60 g sałata 30 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 250 g (MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 761,2 Białko ogółem [g] 59,9 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodny przyswajalne [g] 244,5 suma cukrów prostych [g] 121,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,3
-------------------	-----------	--	-------------------------	--	--------------	--	------------------	--

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,