

Jadłospisy w dniu 2024-01-06 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-06 sobota	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórki kiszzone 50 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Klops gotowany N 90 g (GLU, JAJ)		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) Dżem 25 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 330,7 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodny przyswajalne [g] 297,7 suma cukrów prostych [g] 81,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 7,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Serek homogenizowany naturalny 150 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 355,4 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodny przyswajalne [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 5,9
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórki kiszzone 50 g Herbata b/cukru 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 956 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodny przyswajalne [g] 211,6 suma cukrów prostych [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 7,7

Jadłospis w dniu 2024-01-06 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-06 sobota	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 20 g (GLU)	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 250 g (GLU, MLE) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml (MLE)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 998,5 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 73,4 Węglowodny przyswajalne [g] 356,3 suma cukrów prostych [g] 88,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 8,6
-------------------	-----------	---	--------------------------------	--	---------------------------------------	---	----------------------	---

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,