

Jadłospisy w dniu 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-07 niedziela	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa poledwica 40 g Ser topiony 25 g (MLE) rzodkiewka 30 g Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 120 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) pomidory 60 g Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa krakowska 30 g Kakao na mleku 250 g (MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 136,9 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,4 Węglowodny przyswajalne [g] 502 suma cukrów prostych [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 7,8
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa poledwica 40 g Jogurt naturalny 180 g (MLE) sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Jabłka 120 g		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g 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 krakowska 30 g pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g (MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodny przyswajalne [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 91 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 5
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Kielbasa poledwica 40 g Ser topiony 25 g (MLE) rzodkiewka 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) kiwi 80 g		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 784,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodny przyswajalne [g] 210,9 suma cukrów prostych [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 5,2

Jadłospisy w dniu 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-07 niedziela	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa poędwica 30 g Serek Almette mini 30 g sałata 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Jabłka 100 g	Herbatniki 20 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 892,2 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodny przyswajalne [g] 246,2 suma cukrów prostych [g] 98,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 5,1
----------------------	-----------	--	--	--	-------------------------	--	-------------	--

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,