

## Jadłospisy w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) papryka 70 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 062,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,2 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 280,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 100,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Sól</b> [g] 4,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Pasta warzywna 80 g pomidory 60 g		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 161,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,5 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 290,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28 <b>Sól</b> [g] 5,2
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłka 120 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/cukru 250 ml pomidory 60 g Pasta warzywna 80 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 760,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 91,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,6 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 213,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,9 <b>Sól</b> [g] 5,4

## Jadłospis w dniu 2024-01-08 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-08 poniedziałek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jogurt Danio 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok Karotka 150 g biszkopty 15 g ( <b>GLU</b> )	Koperkowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Marchew z groszkiem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłka 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Wafle ryżowe 35 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g twaróg z zmiksowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 942,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 81,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,5 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 276 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,8 <b>Sól</b> [g] 6,5
-------------------------	-----------	--	--	--	-------------------	---	----------------------------	--

**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,