

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g ogórek św. 70 g Herbata z cytryną 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU, MLE) Gulasz wieprzowy gotowany 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 30 g Pasta warzywna 80 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodny przyswajalne [g] 278,3 w tym cukry [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 8
	Lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g Kielbasa tyrolska 30 g pomidory 60 g	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,2 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodny przyswajalne [g] 275,3 w tym cukry [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 7,1
	Cukrzykowa 6	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g ogórek św. 70 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g (GLU) Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Paszтет drobiowy 20 g (GLU) Chleb razowy 25 g (GLU)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 30 g Pasta warzywna 80 g papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,7 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodny przyswajalne [g] 256,9 w tym cukry [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 7,9
	Dziecięca	Zacierka na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 300 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g pomidory 60 g Pasta warzywna 80 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,6 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodny przyswajalne [g] 249,6 w tym cukry [g] 102,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,6

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,
- GLU PSZ* - Gluten pszenny,