

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 środa	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta z łososia 150 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 100 g Herbata z cytryną 250 ml		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet drobiowy panierowany 110 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Szynka wędzona 40 g Dżem porcjowy 25 g sałata 15 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 390,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,3 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 295,9 <b>w tym cukry</b> [g] 103,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7 <b>Sól</b> [g] 6,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Mandarynka 100 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 55 g ( <b>SEL</b> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka wędzona 40 g Dżem porcjowy 25 g sałata 15 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 088,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 49 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,3 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 293,9 <b>w tym cukry</b> [g] 93,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,9 <b>Sól</b> [g] 5,8
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Pasta z łososia 150 g Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 100 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 55 g ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	jogurt naturalny zott 180 g	margaryna z omega 3 10 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka wędzona 40 g sałata 15 g Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) sałata 15 g ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 109,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 262,7 <b>w tym cukry</b> [g] 89,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6 <b>Sól</b> [g] 7,7
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Skyr naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 80 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab gotowany 55 g ( <b>SEL</b> ) Buraki oprószone 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	margaryna z omega 3 10 g	Bułka Kielecka 50 g ( <b>GLU</b> ) sałata 15 g Szynka wędzona 30 g Dżem porcjowy 25 g Kawa ml/pieczywo/masło rośl/dzieci 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłka 100 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 648,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 75,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 34,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 374,3 <b>w tym cukry</b> [g] 100,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,1 <b>Sól</b> [g] 8,5

### **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,
- GLU PSZ* - Gluten pszenny,