

Jadłospisy w dniu 2024-08-08 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------|---|--|--------------|--|--------------|--|-----------------------------|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-08-08 czwartek | Dieta podstawowa | Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Ryż na mleku 350 ml (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 60 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) | | Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Wątroba duszona z cebulą 150 g (GLU) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml | | Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Pomidory 60 g | Przecier burak-jabłko 250 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 292,3 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodny przyswajalne [g] 295,7 w tym cukry [g] 89,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 7,3 |
| | Dieta łatwostrawna | Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Ryż na mleku 350 ml (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) | | Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 70 g (SEL) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g | | Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Pomidory 60 g | Przecier burak-jabłko 250 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 227 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodny przyswajalne [g] 296,7 w tym cukry [g] 89,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 7,1 |
| | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 60 g sałata 15 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Herbata b/cukru 250 ml Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) | | Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Schab gotowany 70 g (SEL) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g | | Jajko gotowane 100 g (JAJ) Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) | Przecier burak-jabłko 250 g | Wartość energetyczna [kcal] 1 901,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodny przyswajalne [g] 215,9 w tym cukry [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 7,1 |

Jadłospisy w dniu 2024-08-08 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------|--|--|---|-------------------------|--|-----------------------------|--|
| 2024-08-08 czwartek | Dieta łatwostrawna dzieci | Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 60 g sałata 15 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Ryż na mleku dzieci 250 ml (MLE) | Chrupki kukurydziane 15 g Sok Karotka 150 g | Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Schab gotowany 70 g (SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Ziemniaki gotowane 250 g | Kisiel surówkowy 150 ml | Jajko gotowane 50 g (JAJ) Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 200 g (GLU, MLE) Pomidory 60 g | Przecier burak-jabłko 250 g | Wartość energetyczna [kcal] 1 938,2 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Węglowodny przyswajalny [g] 289,1 w tym cukry [g] 77,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 6,4 |
|---------------------|---------------------------|--|--|---|-------------------------|--|-----------------------------|--|

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,