

Jadłospisy w dniu 23.02.2024

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
23.02.2024 piątek	Podstawowa	chleb pszenny 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) rogal maślany 1szt (<u>GLU,</u>) dżem 40 g pomidor 60 g rukola 5 g kakao z cukrem 200 ml (<u>MLE,</u>) zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa porowa 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) filet z miruny panierowany smażony 140 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ, RYB,</u>) sur. z kapusty kiszonej 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) imperiał z rzodkiewką 60 g (<u>MLE,</u>) roszonek 5 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	herbatniki maślane 1 szt (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 351,1 suma cukrów prostych [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),
- SKO* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne, arachidowe,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy i pochodne,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki i siarczany,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,