

## Jadłospis za okres od dnia 2023-12-08 do dnia 2023-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g papryka 70 g sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż ze śmietaną 350 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Pasta z ryby wędzonej 60 g ( <b>RYB</b> ) Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g pomidory 70 g Skyr naturalny 150 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mandarynka 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 700,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 65 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,1 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 228,1 suma cukrów prostych [g] 77 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>Sól</b> [g] 4,6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g sałata lodowa 30 g pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż ze śmietaną 350 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) pomidory 70 g Skyr naturalny 1 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mandarynka 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 892,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 76,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,2 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 246,8 suma cukrów prostych [g] 84,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,7 <b>Sól</b> [g] 5
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta warzywna 80 g papryka 70 g sałata lodowa 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony z ryby 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Wafle ryżowe 20 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mandarynka 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 757,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 76,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 51 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 227,7 suma cukrów prostych [g] 44,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,5 <b>Sól</b> [g] 5,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-08 do dnia 2023-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-08 piątek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g sałata lodowa 30 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż ze śmietaną 350 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 601,6 Białko ogółem [g] 57,9 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodny przyswajalne [g] 217,1 suma cukrów prostych [g] 101 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 3,9
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórki kiszane 50 g sałata 30 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Zalawajka z ziemniakami i wędzonką 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Klops gotowany N 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g papryka 80 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 730,6 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 99,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 379,8 Węglowodny przyswajalne [g] 3 130,3 suma cukrów prostych [g] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 83,2 Sól [g] 32,8
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Zalawajka z ziemniakami i wędzonką 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Bokul blanszowany z masłem 150 g ( <b>MLE</b> )		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 659,1 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 101,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 361,4 Węglowodny przyswajalne [g] 2 319,9 suma cukrów prostych [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 83,7 Sól [g] 25
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata 30 g ogórki kiszane 50 g Herbata b/cukru 250 ml	pasztet sojowy 15 g ( <b>SOJ</b> ) Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> )	Zalawajka z ziemniakami i wędzonką 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) papryka 80 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 132,3 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 254,8 Węglowodny przyswajalne [g] 3 736,7 suma cukrów prostych [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 30,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-08 do dnia 2023-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-09 sobota	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata 30 g pomidory 70 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 20 g ( <b>GLU</b> )	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Klops gotowany dzieci 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bokul blanszowany z masłem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	kiwi 100 g	Bułka Kielecka 60 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> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,4 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 279 Węglowodny przyswajalne [g] 3 306,8 suma cukrów prostych [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 73,8 Sól [g] 18,7
2023-12-10 niedziela	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa poledwica 40 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 30 g kiwi 80 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko pieczone 120 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) pomidory 70 g Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa krakowska 30 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	banan 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 024 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 278,7 Węglowodny przyswajalne [g] 2 402 suma cukrów prostych [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Sól [g] 25,5
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa poledwica 40 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłka 120 g		Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 70 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,6 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 294 Węglowodny przyswajalne [g] 2 147,6 suma cukrów prostych [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 69,7 Sól [g] 19,9
	Cukrzykowa 6	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa poledwica 40 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kiwi 80 g	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Pasta warzywna 25 g	Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 70 g Kakao na mleku b/cukru 250 g ( <b>MLE</b> )	Jabłka 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 950 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 276,4 Węglowodny przyswajalne [g] 2 430,2 suma cukrów prostych [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Sól [g] 32,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-08 do dnia 2023-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-10 niedziela	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa poledwica 30 g Ser topiony 25 g (MLE) sałata 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) kiwi 80 g	Herbatniki 20 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udki gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 838,1 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 255,6 Węglowodny przyswajalne [g] 2 396,8 suma cukrów prostych [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 72,7 Sól [g] 17,8
2023-12-11 poniedziałek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Śledzik na raz 100 g ser żółty 20 g (MLE) papryka 80 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 565,7 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 370,3 Węglowodny przyswajalne [g] 1 753,9 suma cukrów prostych [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 89,9 Sól [g] 32,9
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Pasta warzywna 75 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 356,8 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 345,8 Węglowodny przyswajalne [g] 1 934,4 suma cukrów prostych [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 95,7 Sól [g] 28,8
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Śledzik na raz 100 g ser żółty 20 g (MLE) papryka 80 g Herbata b/cukru 250 ml	jabłka 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroz.b/cukru 250 ml Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE)	Chleb razowy 25 g (GLU) Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,5 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 276 Węglowodny przyswajalne [g] 1 989,1 suma cukrów prostych [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Sól [g] 36

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-08 do dnia 2023-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-11 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 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Marchew z groszkiem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłka 120 g	Wafle ryżowe 35 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 928,8 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 289,4 Węglowodny przyswajalne [g] 1 944,6 suma cukrów prostych [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 76,2 Sól [g] 25,4
2023-12-12 wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g pomidory 70 g Szynka wędzona 40 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) kotlet mielony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) ogórki konserwowe 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Pasztecik z kapusta 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 327,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 299 Węglowodny przyswajalne [g] 2 764,4 suma cukrów prostych [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 63,8 Sól [g] 28,2
	Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 40 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem i jarzyną 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 815,5 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 255,3 Węglowodny przyswajalne [g] 2 070 suma cukrów prostych [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 64,7 Sól [g] 18,3
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 40 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g pomidory 70 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem i jarzyną 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 70 g	Pasztecik z kapusta 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 900,2 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 272,6 Węglowodny przyswajalne [g] 2 922,9 suma cukrów prostych [g] 27,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 27,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-08 do dnia 2023-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-12 wtorek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 30 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g pomidory 70 g Platki owsiane na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Mandarynka 80 g	Koperkowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem i jarzyną 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 839,1 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 268,6 Węglowodny przyswajalne [g] 1 991,8 suma cukrów prostych [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 63,5 Sól [g] 20,9
2023-12-13 środa	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa połówkowa 40 g cykoria 30 g Dżem 25 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z mięsem i kapustą 350 g ( <b>GLU</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Śledzik na raz 100 g papryka 80 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 444,7 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 339,7 Węglowodny przyswajalne [g] 2 083,1 suma cukrów prostych [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 72,1 Sól [g] 29,2
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa połówkowa 40 g cykoria 30 g Dżem 25 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 70 g Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,3 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 308,8 Węglowodny przyswajalne [g] 2 281,1 suma cukrów prostych [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 78,5 Sól [g] 17,6
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa połówkowa 40 g ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) cykoria 30 g Dżem 25 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g ( <b>GLU</b> )	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Hummus 115 g papryka 80 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 198,5 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 292,1 Węglowodny przyswajalne [g] 1 773,8 suma cukrów prostych [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 70,9 Sól [g] 33,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-08 do dnia 2023-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-13 środa	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa poledwica 30 g Dżem 25 g cykorcia 30 g Herbata z cytryną 250 ml	ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroz. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 75 g pomidory 70 g	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 782,7 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 263,2 Węglowodny przyswajalne [g] 1 107 suma cukrów prostych [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 74,9 Sól [g] 20,6
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 70 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka z ogórków kiszonych 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 30 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 387,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 318,1 Węglowodny przyswajalne [g] 2 819 suma cukrów prostych [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 69,4 Sól [g] 25,7
2023-12-14 czwartek	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 70 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta warzywna 75 g pomidory 70 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 361,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 334,6 Węglowodny przyswajalne [g] 1 839,7 suma cukrów prostych [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 77,7 Sól [g] 26
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Pasta warzywna 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mroz.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 70 g sałata 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 977,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 279 Węglowodny przyswajalne [g] 2 691 suma cukrów prostych [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 38,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-08 do dnia 2023-12-14 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-14 czwartek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) twaróg zmiękowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 70 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata z cytryną 250 ml biszkopty 20 g ( <b>GLU</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Marchewka oprószana 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata 30 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	banan 120 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 636,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 75,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 225,9 <b>Węglowodny przyswajalny</b> [g] 1 349,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 23,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 61,2 <b>Sól</b> [g] 17,5
---------------------	-----------	---	---	---	--------------	--	-------------	---



**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,