

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-15 do dnia 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 115 g papryka 80 g sałata 30 g Dżem 25 g Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony z ryby 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 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 Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) ogórki kiszane 50 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 421 <b>Białko ogółem</b> [g] 83,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,8 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 287,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,1 <b>Sól</b> [g] 7,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g sałata 30 g Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus owocowo warzywny 1 szt 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> ) pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 259,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 305,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,5 <b>Sól</b> [g] 4,9
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Skyr naturalny 150 g sałata 30 g papryka 80 g Herbata b/cukru 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony z ryby 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 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> ) ogórki kiszane 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 150ml 300 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 730,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,3 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 209,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,4 <b>Sól</b> [g] 6,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-15 do dnia 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-15 piątek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> )	jabłka 100 g	Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 70 g Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 924,6 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 84,5 Węglowodny przyswajalne [g] 639,2 suma cukrów prostych [g] 82,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 4,3
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 30 g pomidory 70 g Kielbasa szynkowa 30 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz gotowany z serc 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna 80 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 112,9 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 305,8 Węglowodny przyswajalne [g] 2 241,3 suma cukrów prostych [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 79,5 Sól [g] 32,8
2023-12-16 sobota	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g pomidory 70 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz gotowany z serc 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłka 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna 80 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 144,5 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 303,7 Węglowodny przyswajalne [g] 2 121,3 suma cukrów prostych [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 78,6 Sól [g] 25,8
	Cukrzykowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g rzodkiewka 30 g pomidory 70 g Kakao na mleku b/cukru 251 g ( <b>MLE</b> )		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna 80 g sałata 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 280,8 Węglowodny przyswajalne [g] 2 184,9 suma cukrów prostych [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 67,5 Sól [g] 35,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-15 do dnia 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-16 sobota	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 30 g pomidory 70 g Kakao na mleku dzieci 200 g ( <b>MLE</b> )	Bułka Kielecka 25 g ( <b>GLU</b> ) pomidory 30 g masło 82% 3 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz drobiowy dzieci 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 80 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta warzywna 80 g sałata 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 703,3 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 236,3 Węglowodny przyswajalne [g] 2 471,4 suma cukrów prostych [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 72,2 Sól [g] 22,8
2023-12-17 niedziela	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny 150 g		Udko pieczone 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> )		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g sałatka jarzynowa 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) cykoria 30 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 109,8 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 282,9 Węglowodny przyswajalne [g] 2 544,9 suma cukrów prostych [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 66,6 Sól [g] 29,6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany naturalny 150 g Kielbasa szynkowa 40 g pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchewka oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jogurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) cykoria 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] 2 012,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 279,7 Węglowodny przyswajalne [g] 2 118,8 suma cukrów prostych [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 63,3 Sól [g] 20
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Pasta warzywna 80 g Papryka konserwowa 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )		Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Marchew z groszkiem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroź.b/cukru 250 ml Jabłka 120 g		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g sałatka jarzynowa 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) pomidory 70 g cykoria 30 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 955,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 252 Węglowodny przyswajalne [g] 2 491,5 suma cukrów prostych [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sól [g] 38,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-15 do dnia 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-17 niedziela	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata z cytryną 250 ml Herbatniki 20 g ( <b>GLU</b> )	Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Marchew z groszkiem 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	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 20 g ( <b>SOJ</b> ) cykorcia 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 786,7 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 252,7 Węglowodny przyswajalne [g] 2 497,9 suma cukrów prostych [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 84 Sól [g] 19,2
2023-12-18 poniedziałek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g ogórek św. 70 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy panierowany 110 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Kapusta kiszona zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g salceson włoski 50 g Chrzan Polonez 180g 15 g Skyr naturalny 150 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml Przecier burak-jabłko 250 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 302,5 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 330,1 Węglowodny przyswajalne [g] 2 641,6 suma cukrów prostych [g] 24,5 Błonnik pokarmowy [g] 84,1 Sól [g] 25,9
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g pomidory 70 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 250 g 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 Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 334,7 Węglowodny przyswajalne [g] 2 337,1 suma cukrów prostych [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 88,9 Sól [g] 21,1
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) ogórek św. 70 g Herbata b/cukru 250 ml		Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g ( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Jabłka 120 g		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g papryka 80 g sałata 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przecier burak-jabłko 250 g Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 016,1 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 280,1 Węglowodny przyswajalne [g] 2 352,6 suma cukrów prostych [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 60,6 Sól [g] 30,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-15 do dnia 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-18, poniedziałek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g ogórek św. 70 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml biszkopty 20 g ( <b>GLU</b> )	Pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dzieci 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 30 g Skyr naturalny 150 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 866,1 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 284,3 Węglowodny przyswajalne [g] 3 233,8 suma cukrów prostych [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 94,2 Sól [g] 19,4
2023-12-19, wtorek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) pomidory 70 g sałata 30 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka 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		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa połówkowa 30 g rzodkiewka 30 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 215,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 351,8 Węglowodny przyswajalne [g] 2 130,3 suma cukrów prostych [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 71,1 Sól [g] 32,8
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) pomidory 70 g sałata 30 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 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 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z twarogu i jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa połówkowa 30 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 127,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 329,1 Węglowodny przyswajalne [g] 2 024,5 suma cukrów prostych [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 70,8 Sól [g] 22,3
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) pomidory 70 g sałata 30 g Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/cukru 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 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 Jabłka 120 g		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z twarogu i jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa połówkowa 30 g rzodkiewka 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus owocowo warzywny 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 760,9 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 272,9 Węglowodny przyswajalne [g] 2 040,1 suma cukrów prostych [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Sól [g] 30,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-15 do dnia 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-19 wtorek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) pomidory 70 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml Makaron na mleku 250 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )	Sok Karotka 150 g Chrupki kukurydziane kg 0,07 g	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Risotto z mięsem i jarzyną 350 g ( <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> )	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa polędwica 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 548,6 Białko ogółem [g] 59,2 Tłuszcz [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 239 Węglowodny przyswajalne [g] 1 435 suma cukrów prostych [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 64,3 Sól [g] 20,3
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g papryka 80 g Pasta warzywna 80 g Kielbasa krakowska 20 g Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 90 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Śledzik na raz 100 g pomidory 70 g Serek Almette mini 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 334,2 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 312,6 Węglowodny przyswajalne [g] 2 474,3 suma cukrów prostych [g] 29,9 Błonnik pokarmowy [g] 79,2 Sól [g] 33,2
2023-12-20 środa	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g Dżem 25 g pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU</b> , <b>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 Parówka drobiowa 70 g pomidory 70 g Serek Almette mini 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,9 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 321,5 Węglowodny przyswajalne [g] 39 035,6 suma cukrów prostych [g] 540,2 Błonnik pokarmowy [g] 85,3 Sól [g] 34,3
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g Kielbasa krakowska 20 g papryka 80 g Herbata b/cukru 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) Sos jarzynowy 150 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroz.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Śledzik na raz 100 g Serek Almette mini 30 g pomidory 70 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 966,2 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 248,7 Węglowodny przyswajalne [g] 1 523,9 suma cukrów prostych [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 35,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-15 do dnia 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-20 środa	Dziecięca	Bułka Kielecka 50 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 25 g pomidory 70 g Platki owsiane na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 15 g ( <b>GLU</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Buraki oprószone 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 50 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Parówka drobiowa 60 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Serek Almette mini 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 697,8 Białko ogółem [g] 57,4 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 230,7 Węglowodny przyswajalne [g] 2 099,2 suma cukrów prostych [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 70,4 Sól [g] 17,5
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 30 g sałata 30 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) polędwica luksusowa 30 g		Rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g Ziemniaki 250 g Sos jarzynowy 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasztecik z kapusta 50 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 258,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 308,1 Węglowodny przyswajalne [g] 2 715,9 suma cukrów prostych [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 60,1 Sól [g] 26,4
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml polędwica luksusowa 30 g Twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )		Rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 356,8 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 327,2 Węglowodny przyswajalne [g] 2 141,9 suma cukrów prostych [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 82 Sól [g] 21,4
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) polędwica luksusowa 40 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml		Zupa ryżowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Ziemniaki 250 g Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórki kiszane 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 896,9 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 253,8 Węglowodny przyswajalne [g] 2 390,5 suma cukrów prostych [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Sól [g] 29,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-15 do dnia 2023-12-21 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-21 czwartek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) połędwica luksusowa 30 g twarożek zmiksowany 40 g ( <b>MLE</b> ) sałata 30 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Sok Karotka 150 g Chrupki kukurydziane 20 g	Rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos bazyliowy 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 30 g pomidory 70 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 686,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 67,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 238,3 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 1 769,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 21,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 63,1 <b>Sól</b> [g] 21,5
---------------------	-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**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,