

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami 350 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml kiwi 100 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z ryby 60 g (RYB) pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 085,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 95,5 Węglowodny przyswajalne [g] 815,2 suma cukrów prostych [g] 94 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 9,9
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Ryż na mleku 350 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml kiwi 100 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 341,9 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 116,9 Węglowodny przyswajalne [g] 724,7 suma cukrów prostych [g] 99,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sól [g] 5,5
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Ser topiony 25 g (MLE) pomidory 70 g Herbata b/cukru 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml kiwi 100 g		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 860 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodny przyswajalne [g] 224 suma cukrów prostych [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Skyr naturalny 150 g Ryż na mleku dzieci 250 ml (MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	kiwi 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,7 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 120,7 Węglowodny przyswajalne [g] 902,4 suma cukrów prostych [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 7,2
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz wieprzowy 200ml 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,1 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 116,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 136,8 Węglowodny przyswajalne [g] 269,8 suma cukrów prostych [g] 79,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 15,5
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,5 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 71,3 Węglowodny przyswajalne [g] 499,1 suma cukrów prostych [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 9,1
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) papryka 80 g Herbata b/cukru 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroz.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,3 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 73,4 Węglowodny przyswajalne [g] 321,9 suma cukrów prostych [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-23 sobota	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 50 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Jabłka 120 g	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) gulasz drobiowy dzieci 200 g (MLE, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU, MLE)	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiśowany 40 g (MLE) pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 637 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 86,8 Węglowodny przyswajalne [g] 293,3 suma cukrów prostych [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 Sól [g] 4,6
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ) ogórki konserwowe 50 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) kompot z suszu 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Śledzik na raz 100 g Serek homogenizowany naturalny 150 g papryka 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 464,5 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodny przyswajalne [g] 320 suma cukrów prostych [g] 91,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 7,7
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ) pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) kompot z suszu 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml Dorsz pieczony w warzywach 100 g (RYB, SEL)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 311,5 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodny przyswajalne [g] 324,4 suma cukrów prostych [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 4,6
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ) ogórki konserwowe 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) kompot z suszu 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Śledzik na raz 100 g papryka 70 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Herbata b/cukru 250 ml margaryna z omega 3 10 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 111 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodny przyswajalne [g] 254,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-24 niedziela	Dziecięca	Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 40 g Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Budyń słodzony 150 ml (MLE) Dżem 25 g		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, SEL) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) kompot z suszu 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 788,5 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 84 Węglowodny przyswajalne [g] 484,3 suma cukrów prostych [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 8,4
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g ser żółty 20 g (MLE) cykoria 30 g Mandarynka 80 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Udko pieczone 120 g Ziemniaki 250 g Marchewka oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g Dżem 25 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 064,6 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodny przyswajalne [g] 270,9 suma cukrów prostych [g] 103,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 5,6
2023-12-25 poniedziałek	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g Jogurt Danio 1 szt (MLE) Mandarynka 80 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Udko gotowane 120 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, SEL) Marchewka oprószone 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 169,1 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodny przyswajalne [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 114,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 5,1
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g ser żółty 30 g (MLE) pomidory 70 g Mandarynka 80 g Kakao na mleku b/cukru 250 g (MLE) Jabłka 120 g		Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Udko gotowane 120 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 879,3 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodny przyswajalne [g] 224,6 suma cukrów prostych [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-25 poniedziałek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 30 g Jogurt Danio 1 szt (MLE) pomidory 70 g Mandarynka 80 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Krupnik z kaszy manny z kalafiolem 350 g (GLU, SEL) Udko gotowane 120 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Dżem 25 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 760,3 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodny przyswajalne [g] 257,3 suma cukrów prostych [g] 114,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 5,5
2023-12-26 wtorek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata lodowa 50 g banan 120 g Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Kotlet schabowy 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) Dżem 25 g Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,6 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodny przyswajalne [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 93,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata lodowa 50 g banan 120 g Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Schab gotowany 70 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Dżem 25 g Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 148,6 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodny przyswajalne [g] 325,8 suma cukrów prostych [g] 99 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 5,8
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata lodowa 50 g Jabłka 120 g Herbata b/cukru 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Schab gotowany 70 g (SEL) Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Ćwikła z jabłkami 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Papryka konserwowa 50 g Pasta warzywna 80 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 977,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodny przyswajalne [g] 264,6 suma cukrów prostych [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-26 wtorek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g Kielbasa krakowska 20 g sałata lodowa 50 g	Herbata z cytryną 250 ml banan 120 g	Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Schab gotowany 70 g (SEL) Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 110 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 720,9 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodny przyswajalne [g] 253,9 suma cukrów prostych [g] 76,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 6,5
2023-12-27 środa	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 40 g ser żółty 20 g (MLE) papryka 80 g Herbata z cytryną 250 ml masło 82% 12,5 g (MLE)		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 200ml 200 g (GLU, MLE) Sałatka z ogórków kiszonych 130 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60 g (MLE) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) margaryna z omega 3 10 g	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 332,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Węglowodny przyswajalne [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 80,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sól [g] 7,6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 317,8 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodny przyswajalne [g] 323,4 suma cukrów prostych [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 10,8
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Herbata b/cukru 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 836,3 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodny przyswajalne [g] 217,8 suma cukrów prostych [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-27 środa	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Zacierka na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 30 g pomidory 50 g Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchewka oprószana 130 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jablka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiśowany 40 g (MLE) Dżem 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 150ml 300 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 590,3 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Węglowodny przyswajalne [g] 388,2 suma cukrów prostych [g] 86,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Sól [g] 9,6
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 70 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Wątroba duszona z cebulą 150 g (GLU) Buraki oprószane 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki 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 Dżem 25 g połędwica luksusowa 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 363,9 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 78,7 Węglowodny przyswajalne [g] 398,3 suma cukrów prostych [g] 90,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 12
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 70 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml masło 82% 12,5 g (MLE)		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószane 130 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g Dżem 25 g połędwica luksusowa 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 438,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 90,3 Węglowodny przyswajalne [g] 366,4 suma cukrów prostych [g] 96,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 12,1
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 70 g sałata 30 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Herbata b/cukru 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Buraki oprószane 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g połędwica luksusowa 30 g Serek Almette mini 30 g papryka 80 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 781,7 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodny przyswajalne [g] 218,1 suma cukrów prostych [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-22 do dnia 2023-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-28 czwartek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) pomidory 50 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ)	Chrupki kukurydziane 15 g sałata 30 g	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 50 g (GLU, JAJ) Buraki oprószone 90 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 50 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g połudwica luksusowa 20 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem dzieci 200 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 462,7 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 79,6 Węglowodny przyswajalne [g] 350,8 suma cukrów prostych [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 9,1
---------------------	-----------	---	--	--	-------------------------	---	-----------------------------	--

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,