

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 30 g Dżem 25 g sałata 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Pomidorowa z makaronem 350 g Filet drobiowy panierowany 110 g Ziemniaki 250 g Kapusta kiszona zasmażana 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g salceson włoski 50 g Chrzan Polonez 180g 15 g Skyr naturalny 150 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,7 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodny przyswajalne [g] 284,4 w tym cukry [g] 76,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 7,2
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 30 g Dżem 25 g sałata 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Pomidorowa z makaronem 350 g Klops gotowany dieta 90 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 105,4 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodny przyswajalne [g] 296 w tym cukry [g] 81,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 7,2
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 40 g ser żółty 30 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml		Pomidorowa z makaronem 350 g Klops gotowany dieta 90 g Ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Jabłka 120 g		Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g ogórki kiszane 40 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 790,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodny przyswajalne [g] 214,3 w tym cukry [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 8,3

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-15 poniedziałek	Cukrzykowa 6	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 40 g ser żółty 30 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g Ser topiony 20 g	Pomidorowa z makaronem 350 g Klops gotowany dieta 90 g Ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 30 g Skyr naturalny 150 g ogórki kiszane 40 g sałata 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 910,1 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodny przyswajalne [g] 227,6 w tym cukry [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 8,7
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 30 g Dżem 25 g sałata 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g	Pomidorowa z makaronem 350 g Klops gotowany dzieci 90 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki pure dzieci 170 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 30 g Skyr naturalny 150 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 890 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodny przyswajalne [g] 264,8 w tym cukry [g] 95,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 6,4
2024-01-16 wtorek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 40 g ogórki kiszane 40 g sałata 30 g Jajko gotowane 50 g Makaron na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka z ziemniakami 350 g Risotto z mięsem i jarzyną 350 g Sos pomidorowy 150 ml Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g Kielbasa szynkowa 30 g Kawa z mlekiem 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,7 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodny przyswajalne [g] 289,9 w tym cukry [g] 72,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 5,7
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 40 g pomidory 60 g sałata 30 g Jajko gotowane 50 g Makaron na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g Risotto z mięsem i jarzyną 350 g Sos pomidorowy 150 ml Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g Kielbasa szynkowa 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 092,5 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodny przyswajalne [g] 289,5 w tym cukry [g] 81,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 5

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-16 wtorek	Cukrzykowa 3	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 40 g pomidory 60 g sałata 30 g Jajko gotowane 50 g Herbata b/cukru 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g Risotto z mięsem i jarzynam 350 g Sos pomidorowy 150 ml kompot z owoców mroz.b/cukru 250 ml Jabłka 120 g		Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g Kielbasa szynkowa 40 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 780,6 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodny przyswajalne [g] 232 w tym cukry [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5,1
	Cukrzykowa 6	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g pomidory 60 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g Risotto z mięsem i jarzynam 350 g Sos pomidorowy 150 ml kompot z owoców mroz.b/cukru 250 ml	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g Kielbasa poledwica 40 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 859,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodny przyswajalne [g] 257 w tym cukry [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 4,6
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12 g Kielbasa drobiowa 30 g pomidory 60 g sałata 30 g Jajko gotowane 50 g Makaron na mleku 250 ml Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g Risotto z mięsem i jarzynam 350 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml ciasto drożdżowe 50 g	Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g Kielbasa szynkowa 30 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 642,2 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodny przyswajalne [g] 284,9 w tym cukry [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 4,4
2024-01-17 środa	Podstawowa	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Dżem 25 g papryka 70 g Pasta warzywna 80 g Płatki owsiane na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g kotlet mielony 100 g Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z tuńczyka 60 g pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g Kawa z mlekiem 250 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 275,3 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodny przyswajalne [g] 294 w tym cukry [g] 98,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 5,9

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-17 środa	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Pasta warzywna 80 g Dżem 25 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g Klops gotowany dieta 90 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Parówka drobiowa 70 g pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g Kawa z mlekiem 250 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 358,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodny przyswajalne [g] 311,9 w tym cukry [g] 96,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 5,5
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Pasta warzywna 80 g Ser topiony 25 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g Klops gotowany dieta 90 g Sos jarzynowy 150 ml Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z tuńczyka 60 g Serek Almette mini 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 786 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodny przyswajalne [g] 222,4 w tym cukry [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 5
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Pasta warzywna 80 g Ser topiony 25 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml	kefir 1 szt	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g Klops gotowany dieta 90 g Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Sos jarzynowy 150 ml kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml	Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z tuńczyka 60 g Serek Almette mini 30 g pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodny przyswajalne [g] 255 w tym cukry [g] 71,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 5,5
	Dziecięca	Bułka Kielecka 50 g masło 82% 10 g Kielbasa drobiowa 30 g Dżem 25 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 15 g Herbata z cytryną 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g Klops gotowany dieta 90 g Sos jarzynowy 100 ml Buraki oprószone 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 50 g margaryna z omega 3 10 g Parówka drobiowa 60 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 775 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodny przyswajalne [g] 322,3 w tym cukry [g] 109,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Sól [g] 3,8

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-18 czwartek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g rzodkiewka 30 g sałata 30 g poledwica luksusowa 30 g ser żółty 30 g Kasza manna na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g Udko gotowane 120 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 250 g Sos bazyliowy 100 ml Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórki kiszane 50 g	Pasztecik z kapusta 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 207,5 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodny przyswajalne [g] 270,7 w tym cukry [g] 56,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 7,5
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g sałata 30 g poledwica luksusowa 30 g Twarożek z jogurtem 50 g Kasza manna na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g Udko gotowane 120 g Sos bazyliowy 100 ml Surówka z marchwi i jabłka 130 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Kawa z mlekiem 250 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 62,2 Węglowodny przyswajalne [g] 653,8 w tym cukry [g] 82,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 7,4
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g poledwica luksusowa 30 g ser żółty 30 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml		Krupnik z ryżu 350 g Udko gotowane 120 g Ziemniaki 250 g Sos bazyliowy 100 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g 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	Pasztecik z kapusta 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 840,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodny przyswajalne [g] 199,7 w tym cukry [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 7,4
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g poledwica luksusowa 40 g ser żółty 30 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Krupnik z ryżu 350 g Udko gotowane 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml kiwi 100 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g 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	Pasztecik z kapusta 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 015 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodny przyswajalne [g] 238,7 w tym cukry [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 7,8

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-18 czwartek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12,5 g połędwica luksusowa 30 g twarożek zmiksowany 40 g sałata 30 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml Herbata z cytryną 250 ml	Sok Karotka 150 g Chrupki kukurydziane kg 20 g	Rosół z makaronem 350 g Udko gotowane 120 g Sos bazylkowy 100 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki pure dzieci 170 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 30 g Serek Almette mini 30 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 807,6 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodny przyswajalne [g] 241 w tym cukry [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 4,2
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Dżem 25 g Skyr naturalny 150 g pomidory 60 g Ryż na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami 350 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z ryby 60 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 016,8 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodny przyswajalne [g] 630 w tym cukry [g] 99,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 4,4
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Dżem 25 g Skyr naturalny 150 g pomidory 60 g Ryż na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g Makaron z serem 300 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 358,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 116,6 Węglowodny przyswajalne [g] 729,7 w tym cukry [g] 105,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 5,5
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami 350 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml kiwi 100 g		Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z ryby 60 g Jajko gotowane 50 g Herbata b/cukru 250 ml pomidory 60 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 763,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodny przyswajalne [g] 217,6 w tym cukry [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 5,7

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-19 piątek	Cukrzykowa 6	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa szynkowa 40 g Ser topiony 25 g pomidory 70 g Herbata b/cukru 250 ml	Skyr naturalny 150 g Krakersy 20 g	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami 350 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	kiwi 100 g	Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z ryby 60 g Jajko gotowane 50 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 866 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodny przyswajalne [g] 223,7 w tym cukry [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 6,8
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12,5 g Dżem 25 g Skyr naturalny 150 g Ryż na mleku dzieci 250 ml Herbata z cytryną 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g Makaron z serem 300 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 762,9 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodny przyswajalne [g] 264,5 w tym cukry [g] 97,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 Sól [g] 2,2
2024-01-20 sobota	Podstawowa	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Parówka drobiowa 70 g Jogurt naturalny 150 g pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g Gulasz wieprzowy 200ml 200 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,2 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 100,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodny przyswajalne [g] 285,3 w tym cukry [g] 77,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 7,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Parówka drobiowa 70 g Jogurt naturalny 150 g pomidory 70 g Płatki owsiane na mleku 350 ml Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiękowany 40 g Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml Sok pomidorowy 300 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,1 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodny przyswajalne [g] 401,4 w tym cukry [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 6,9

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-20 sobota	Cukrzykowa 3	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Parówka drobiowa 70 g Jogurt naturalny 150 g papryka 80 g Herbata b/cukru 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiśowany 40 g Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g Sok pomidorowy 300 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 949,7 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodny przyswajalne [g] 224,7 w tym cukry [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 6,5
	Cukrzykowa 6	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Parówka drobiowa 70 g papryka 80 g Jogurt naturalny 150 g Herbata b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 1 g twarożek zmiśowany 40 g Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 046,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodny przyswajalne [g] 251,3 w tym cukry [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 6,5
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g masło 82% 12,5 g Parówka drobiowa 50 g Jogurt naturalny 150 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Jabłka 120 g	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g gulasz drobiowy dzieci 200 g Fasolka szparagowa z masłem 100 g Kasza jęczmienna na sypko 120 g	Budyń słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiśowany 40 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g Sok pomidorowy 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 664 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 86,9 Węglowodny przyswajalne [g] 297,4 w tym cukry [g] 70,2 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 5,3
2024-01-21 niedziela	Podstawowa	Chleb pszenno 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 50 g ogórki konserwowe 50 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g		Pomidorowa z makaronem 350 g Filet drobiowy panierowany 110 g Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z łososia 150 g Serek homogenizowany naturalny 150 g papryka 80 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,6 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodny przyswajalne [g] 282,8 w tym cukry [g] 83,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 6,6

Jadłospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-21 niedziela	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 50 g pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g		Pomidorowa z makaronem 350 g Klops gotowany dieta 90 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g margaryna z omega 3 10 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Herbata z cytryną 250 ml Jajko gotowane 50 g Jabłka 120 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,9 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodny przyswajalne [g] 288,6 w tym cukry [g] 83,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 4,3
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 50 g ogórki konserwowe 50 g Jajko gotowane 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g		Pomidorowa z makaronem 350 g Klops gotowany dieta 90 g Buraki oprószone 130 g Ziemniaki 250 g Sos jarzynowy 100 ml kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g Pasta z lososia 150 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] 2 022,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodny przyswajalne [g] 235,2 w tym cukry [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,7
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 100 g masło 82% 12,5 g Kielbasa drobiowa 50 g ogórki konserwowe 50 g Jajko gotowane 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g	Jabłka 120 g	Pomidorowa z makaronem 350 g Klops gotowany dieta 90 g Buraki oprószone 130 g Ziemniaki 250 g Sos jarzynowy 100 ml kompot z suszu 250 ml	Wafle ryżowe 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g margaryna z omega 3 10 g Pasta z lososia 150 g Serek homogenizowany naturalny 150 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 256,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodny przyswajalne [g] 286,4 w tym cukry [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 6,7
	Dziecięca	Kielbasa drobiowa 40 g pomidory 40 g Bułka Kielecka 60 g masło 82% 5 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g Dżem 25 g	Budyń słodzony 150 ml	Pomidorowa z makaronem 350 g Klops gotowany dieta 90 g Sos koperkowy 80 ml Buraki oprószone 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g	Bułka Kielecka 60 g margaryna z omega 3 10 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 754,9 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 70,9 Węglowodny przyswajalne [g] 487 w tym cukry [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 5,9