

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z tuńczyka 60 g (RYB, MLE) papryka 70 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml ser żółty 30 g (MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 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] 2 062,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodny przyswajalne [g] 280,6 suma cukrów prostych [g] 100,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 4,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Herbata z cytryną 250 ml Pasta warzywna 80 g pomidory 60 g		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 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] 2 161,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodny przyswajalne [g] 290,8 suma cukrów prostych [g] 103 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5,2
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml ser żółty 30 g (MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Jabłka 120 g 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) Herbata b/cukru 250 ml pomidory 60 g Pasta warzywna 80 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 760,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodny przyswajalne [g] 213,7 suma cukrów prostych [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-08 poniedziałek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jogurt Danio 1 szt (MLE) Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE)	Sok Karotka 150 g biskopki 15 g (GLU)	Koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Jabłka 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Wafle ryżowe 35 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Dżem 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 942,6 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodny przyswajalne [g] 276 suma cukrów prostych [g] 109,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 6,5
2024-01-09 wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) sałata 15 g pomidory 60 g Szynka wędzona 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Herbata z cytryną 250 ml		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (GLU, SEL) kottlet mielony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) ogórki konserwowe 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Pasztecik z kapusta 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 408,3 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodny przyswajalne [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 70,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 6,2
	Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata 15 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzyną 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) 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) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 206,9 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodny przyswajalne [g] 299,5 suma cukrów prostych [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sól [g] 5,9
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata 15 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml		Koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzyną 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) 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) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Pasztecik z kapusta 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 791,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodny przyswajalne [g] 223 suma cukrów prostych [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-09 wtorek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 30 g Serek Almette mini 30 g sałata 10 g pomidory 60 g Platki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Mandarynka 80 g	Koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzyną 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 832 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodny przyswajalne [g] 250,3 suma cukrów prostych [g] 74,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4,9
2024-01-10 środa	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa połówkowa 40 g sałata 30 g Dżem 25 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z mięsem i kapustą 350 g (GLU) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka wieprzowa winerka 70 g Serek Almette mini 30 g	jogurt naturalny zott 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 436,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodny przyswajalne [g] 309 suma cukrów prostych [g] 83,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 5,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa połówkowa 40 g sałata 30 g Dżem 25 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g	jogurt naturalny zott 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodny przyswajalne [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 85,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sól [g] 5,6
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa połówkowa 40 g sałata 30 g ser żółty 30 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 80 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g	jogurt naturalny zott 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 827,7 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodny przyswajalne [g] 186,5 suma cukrów prostych [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-10 środa	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) Kielbasa poledwica 30 g Dżem 25 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml	ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Herbata z cytryną 250 ml Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g	jogurt naturalny zott 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 694,8 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodny przyswajalne [g] 233,2 suma cukrów prostych [g] 88,7 Błonnik pokarmowy [g] 14 Sól [g] 5,9
2024-01-11 czwartek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 200ml 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Sałatka z ogórków kiszonych 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 177 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodny przyswajalne [g] 260,4 suma cukrów prostych [g] 75,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 6,6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) 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 100 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 Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g pomidory 60 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 225,5 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodny przyswajalne [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 82,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 5,2
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 40 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE) kompot z owoców mroz.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 820,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodny przyswajalne [g] 216,7 suma cukrów prostych [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-11 czwartek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE)	Herbata z cytryną 250 ml biszkopty 20 g (GLU)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU, MLE) Marchewka oprószana 130 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 626 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 68,7 Węglowodny przyswajalne [g] 272,3 suma cukrów prostych [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 5
2024-01-12 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g papryka 70 g Dżem 25 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z ryby 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) ogórki kiszane 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 149,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodny przyswajalne [g] 281,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sól [g] 7,2
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Dżem 25 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt 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) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 146,8 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodny przyswajalne [g] 318,7 suma cukrów prostych [g] 98,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,5
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z ryby 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g ogórki konserwowe 60 g ser żółty 30 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 816,7 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodny przyswajalne [g] 213,5 suma cukrów prostych [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-12 piątek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	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)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 744,9 Białko ogółem [g] 52,5 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 83,4 Węglowodny przyswajalne [g] 645,8 suma cukrów prostych [g] 98,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 4,9
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) pomidory 60 g Kielbasa krakowska 40 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz gotowany z serc 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Pasta warzywna 80 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 022,9 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodny przyswajalne [g] 252 suma cukrów prostych [g] 72,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 6
2024-01-13 sobota	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz gotowany z serc 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,2 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodny przyswajalne [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,6
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Kakao na mleku b/cukru 251 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Pasta warzywna 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 823,1 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodny przyswajalne [g] 219,5 suma cukrów prostych [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-13 sobota	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g (MLE) pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	Bułka Kielecka 25 g (GLU) pomidory 30 g masło 82% 3 g (MLE)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) gulasz drobiowy dzieci 200 g (MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 80 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Pasta warzywna 80 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 616,8 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodny przyswajalne [g] 208,1 suma cukrów prostych [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 5,4
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Zupa ryżowa 350 g (SEL) Udko pieczone 120 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 25 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL, GOR)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 045,6 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodny przyswajalne [g] 258,4 suma cukrów prostych [g] 82,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 5,9
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g Kielbasa szynkowa 40 g pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Zupa ryżowa 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 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 Pasta z jaj jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] 2 027,7 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodny przyswajalne [g] 265,7 suma cukrów prostych [g] 77,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 5,2
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Pasta warzywna 80 g Papryka konserwowa 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)		Zupa ryżowa 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroź.b/cukru 250 ml Jabłka 120 g		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g pomidory 70 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Ser topiony 25 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL, GOR)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 069 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,2 Węglowodny przyswajalne [g] 227,6 suma cukrów prostych [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 9,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-14 niedziela	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Dżem 25 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Herbata z cytryną 250 ml Herbatniki 20 g (GLU)	Zupa ryżowa 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) 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) Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ) cykoria 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 830,9 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodny przyswajalne [g] 255,7 suma cukrów prostych [g] 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 5,8
----------------------	-----------	---	--	---	-------------------------	---	----------------------------	--

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,