

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Dieta 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] 2 074,9 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodny przyswajalne [g] 283,2 w tym cukry [g] 100,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 4,3
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kiełbasa 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 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Marchewka oprószana 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] 2 160,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodny przyswajalne [g] 290,7 w tym cukry [g] 103,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa drobiowa 40 g (SOJ) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml ser żółty 30 g (MLE)	Jabłka 120 g	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE)	Chleb razowy 25 g (GLU) Kiełbasa drobiowa 20 g (SOJ)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) pomidory 60 g Pasta warzywna 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 846 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodny przyswajalne [g] 225,4 w tym cukry [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sól [g] 6

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-05 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	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 biszkopty 15 g (GLU)	Koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Mandarynka 100 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 890 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodny przyswajalne [g] 4 219,7 w tym cukry [g] 1 830,8 Błonnik pokarmowy [g] 331,5 Sól [g] 5,1
2024-02-06 wtorek	Dieta 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 jogurt naturalny ziół 180 g Herbata z cytryną 250 ml		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (GLU, SEL) kotlet 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 Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórki konserwowe 70 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodny przyswajalne [g] 281 w tym cukry [g] 77,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g jogurt naturalny ziół 180 g sałata 15 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzyną 350 g (MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,9 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodny przyswajalne [g] 306,3 w tym cukry [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 7

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-06 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g jogurt naturalny ziół 180 g sałata 15 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 25 g (MLE)	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	Budyń bez cukru 150 ml (MLE)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 149,9 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodny przyswajalne [g] 268,9 w tym cukry [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 7,8
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 30 g Serek Almette mini 30 g sałata 15 g pomidory 60 g Płatki 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	Bulka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 836,6 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodny przyswajalne [g] 249,8 w tym cukry [g] 74,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 5,2
2024-02-07 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa krakowska 40 g sałata lodowa 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g (GLU, JAJ) Grochówka z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Jabłka 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		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 ziół 180 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 483,4 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Węglowodny przyswajalne [g] 293,1 w tym cukry [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 6,7

2024-02-07 środa	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa krakowska 40 g sałata lodowa 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 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 ziółt 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,1 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Węglowodny przyswajalne [g] 278,1 w tym cukry [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa drobiowa 40 g (SOJ) ser żółty 30 g (MLE) sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g (GLU) Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Hummus 115 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g	jogurt naturalny ziółt 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,1 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodny przyswajalne [g] 241,9 w tym cukry [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 6,7
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) Kiełbasa krakowska 30 g Dżem porcjowy 25 g sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 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 ziółt 180 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 742,8 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodny przyswajalne [g] 231,1 w tym cukry [g] 85,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 Sól [g] 4,4

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-08 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 40 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Rogaliki z nadzieniem 50 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany 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)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 308,1 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodny przyswajalne [g] 289,4 w tym cukry [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 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 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)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 191,4 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodny przyswajalne [g] 279,8 w tym cukry [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kiełbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 945 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodny przyswajalne [g] 249,5 w tym cukry [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 4,7

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-08 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) twarożek zmięksovany 40 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE)	Herbata z cytryną 250 ml Rogaliki z nadzieniem 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 120 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa z masłem 150 g (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)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 804 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 68,9 Węglowodny przyswajalne [g] 305,9 w tym cukry [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 4,8
2024-02-09 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g papryka 70 g sałata 15 g Dżem porcjowy 25 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE)		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 kiszzone 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 126,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodny przyswajalne [g] 275,4 w tym cukry [g] 77,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 7,2
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE)		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] 2 124,3 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodny przyswajalne [g] 312,8 w tym cukry [g] 92,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,5

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-09 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Serek Almette mini 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g ser żółty 30 g (MLE) ogórki konserwowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 902,8 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodny przyswajalne [g] 228,3 w tym cukry [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 7,7
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Serek Almette mini 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Bulka 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) pomidory 60 g	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 867,7 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodny przyswajalne [g] 274,5 w tym cukry [g] 100,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 3,7
2024-02-10 sobota	Dieta 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) Hummus 115 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 273,9 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodny przyswajalne [g] 259 w tym cukry [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 6,7

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-10 sobota	Dieta łatwostrawna	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] 96,5 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodny przyswajalne [g] 261,9 w tym cukry [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 250 g (MLE)	Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 15 g (MLE)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml (MLE)	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] 2 056,8 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodny przyswajalne [g] 251,2 w tym cukry [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna dzieci	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] 68 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodny przyswajalne [g] 208,1 w tym cukry [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 5,4

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-11 niedziela	Dieta 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) Serek homogenizowany naturalny 150 g		Krupnik z ryżu 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] [kcal] 2 212,1 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodny przyswajalne [g] 264,4 w tym cukry [g] 82,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna	Bulka 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)		Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bulka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,7 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodny przyswajalne [g] 265,7 w tym cukry [g] 77,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Papryka konserwowa 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Chleb razowy 25 g (GLU) Paszтет drobiowy 20 g (GLU)	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g Udko gotowane 120 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 25 g (MLE) pomidory 70 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Herbata b/cukru 250 ml sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL, GOR)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58 Węglowodny przyswajalne [g] 504,7 w tym cukry [g] 75,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 9,1

Jadłospisy z 6. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-11 niedziela	Dieta łatwostrawna dzieci	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)	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, 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] 69 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodny przyswajalne [g] 255,7 w tym cukry [g] 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Sól [g] 3,9
----------------------	---------------------------	---	--	---	-------------------------	---	----------------------------	--