

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g Kapusta kiszona zasmażana 150 g (GLU) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g salceson włoski 50 g Chrzan Polonez 180g 15 g Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 208,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodny przyswajalne [g] 280 w tym cukry [g] 70,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 5,2
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 083,6 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodny przyswajalne [g] 291,6 w tym cukry [g] 74,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) ser żółty 30 g (MLE) sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 20 g (MLE)	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g 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 Kielbasa szynkowa 30 g Skyr naturalny 150 g (MLE) ogórki kiszane 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 930 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodny przyswajalne [g] 233,5 w tym cukry [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 7,1

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-12 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU, MLE)	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa szynkowa 30 g Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 823,1 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodny przyswajalne [g] 252,9 w tym cukry [g] 81,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,2
	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g ogórki kiszzone 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Grochówka 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		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 120 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodny przyswajalne [g] 289,9 w tym cukry [g] 72,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 5,8
2024-02-13 wtorek	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g pomidory 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 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 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 073,4 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodny przyswajalne [g] 289,3 w tym cukry [g] 81 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,9

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-13 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szyńka wędzona 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 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	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,9 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodny przyswajalne [g] 256,9 w tym cukry [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 4,6
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12 g (MLE) Szyńka wędzona 30 g pomidory 60 g sałata 15 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Makaron na mleku 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Risotto z mięsem i jarzyną 350 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Herbata z cytryną 250 ml ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Bulka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 621,5 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Węglowodny przyswajalne [g] 284,5 w tym cukry [g] 76,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 4,1
2024-02-14 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g papryka 70 g Pasta warzywna 80 g sałata 15 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlety z jaj 90 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 tuńczyka 60 g (RYB, MLE) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,5 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodny przyswajalne [g] 291,1 w tym cukry [g] 92,8 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 5,9

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-14 środa	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet z ryby 90 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, 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 tuńczyka 60 g (RYB, MLE) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodny przyswajalne [g] 313,4 w tym cukry [g] 93,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 6,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Ser topiony 45 g (MLE) papryka 70 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	kefir 1 szt (MLE)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet z ryby 90 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Sos koperkowy 100 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 Pasta z tuńczyka 60 g (RYB, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 060,5 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodny przyswajalne [g] 259,8 w tym cukry [g] 71,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 7,5
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 50 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml sałata 15 g	Herbatniki 15 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet z ryby 90 g (GLU, JAJ, RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Buraki oprószane 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	Bułka Kielecka 50 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z tuńczyka 60 g (RYB, MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 842,4 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodny przyswajalne [g] 273,3 w tym cukry [g] 105,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 5,2

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-15 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) rzodkiewka 30 g sałata 15 g polędwica luksusowa 30 g ser żółty 30 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 120 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórek św. 60 g	Pasztecik z kapusta 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,2 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodny przyswajalne [g] 272,1 w tym cukry [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 6,7
	Dieta łatwastrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) sałata 15 g polędwica luksusowa 30 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 120 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Marchew z groszkiem 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 tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,4 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 63 Węglowodny przyswajalne [g] 660,1 w tym cukry [g] 84,3 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 7,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) polędwica luksusowa 40 g ser żółty 30 g (MLE) sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	kiwi 100 g	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 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 Kielbasa tyrolska 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Papryka konserwowa 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Pasztecik z kapusta 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,3 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodny przyswajalne [g] 232,7 w tym cukry [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 7,3

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-15 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) połudwica luksusowa 30 g twarożek zmięksovany 40 g (MLE) salata 15 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Sok Karotka 150 g Chrupki kukurydziane kg 20 g	Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Udło gotowane 120 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 30 g Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 853,5 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodny przyswajalne [g] 251,4 w tym cukry [g] 84,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 4,4
	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g (MLE) papryka 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 banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z ryby 60 g (RYB) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 067,3 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodny przyswajalne [g] 621,6 w tym cukry [g] 95,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 6,5
2024-02-16 piątek	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 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) banan 120 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) pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodny przyswajalne [g] 329,4 w tym cukry [g] 104,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Sól [g] 5,5

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-16 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane 100 g (JAJ) Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 70 g Herbata b/cukru 250 ml	Ser topiony 20 g (MLE) Chleb razowy 25 g (GLU)	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami 350 g (GLU, JAJ, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Sok pomidorowy 300 g	kiwi 100 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z ryby 60 g (RYB) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 947,5 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodny przyswajalne [g] 226,5 w tym cukry [g] 47,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 9,1
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g (MLE) 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 mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL)	Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bulka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 779,2 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodny przyswajalne [g] 265,8 w tym cukry [g] 92,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Sól [g] 4,3
	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g jogurt naturalny zott 180 g pomidory 60 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 gotowany 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 20 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 386,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodny przyswajalne [g] 283,7 w tym cukry [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 7

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-17 sobota	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g jogurt naturalny ziółt 180 g pomidory 60 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 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 Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodny przyswajalne [g] 403,6 w tym cukry [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 70 g papryka 70 g jogurt naturalny ziółt 180 g Herbata b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 100 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 1 g twarożek zmięszowany 40 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,6 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodny przyswajalne [g] 252 w tym cukry [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 6,4
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Parówka drobiowa 50 g jogurt naturalny ziółt 180 g pomidory 60 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)	Kisiel słodzony 150 ml	Dżem porcjowy 25 g Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmięszowany 40 g (MLE) pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 667,8 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 85,5 Węglowodny przyswajalne [g] 304,6 w tym cukry [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 12 Sól [g] 4,3

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-18 niedziela	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ) ogórki konserwowe 50 g Dżem porcjowy 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 oprószane 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z łososia 150 g Serek homogenizowany naturalny 150 g papryka 70 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodny przyswajalne [g] 276,3 w tym cukry [g] 77,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ) pomidory 60 g Dżem porcjowy 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, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószane 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Jabłka 120 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 061,6 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodny przyswajalne [g] 281,8 w tym cukry [g] 77,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 4,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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)	Chleb razowy 25 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE) pomidory 20 g	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Buraki oprószane 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Sos jarzynowy 100 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 Pasta z łososia 150 g Serek homogenizowany naturalny 150 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,1 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodny przyswajalne [g] 268,1 w tym cukry [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 7,2

Jadłospisy z 7. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-18 niedziela	Dieta łatwostrawna dzieci	Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 40 g Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g	biszkopty 20 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (GLU, SEL) Buraki oprószane 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek homogenizowany naturalny 150 g Herbata z cytryną 250 ml Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 733,9 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2 Węglowodny przyswajalne [g] 369,5 w tym cukry [g] 84,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Sól [g] 5,9
----------------------	---------------------------	--	---	---	--------------------------------------	---	----------------------------	---