

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) połędwica luksusowa 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek Almette mini 30 g (MLE) ogórki kiszzone 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 985,7 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodny przyswajalne [g] 256,5 w tym cukry [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) połędwica luksusowa 30 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Ziemniaki 250 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 081,8 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodny przyswajalne [g] 270,3 w tym cukry [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 5,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) połędwica luksusowa 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml Jabłka 120 g	Podpłomyki bez cukru 17,5 g Herbata b/cukru 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 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 10 g Kielbasa tyrolska 40 g Serek Almette mini 60 g (MLE) ogórki kiszzone 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 895 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodny przyswajalne [g] 238,8 w tym cukry [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 6,5

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-19 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) twarożek zmiksowany 40 g (MLE) połudwica luksusowa 30 g salata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE)	Podplomyki bez cukru 17,5 g Herbata z cytryną 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kielbasa tyrolska 20 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 802,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodny przyswajalne [g] 243 w tym cukry [g] 86,5 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 4,1
2024-02-20 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Dżem porcjowy 25 g Pasta z łososia 150 g papryka 70 g salata 15 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Jarzynowa z makaronem 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 Mandarynka 100 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,4 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodny przyswajalne [g] 311,2 w tym cukry [g] 102,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g salata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Mandarynka 100 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,6 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodny przyswajalne [g] 303,8 w tym cukry [g] 101,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 5

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-20 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z łososia 150 g Serek Almette mini 30 g (MLE) papryka 70 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (GLU) Paszтет drobiowy 20 g (GLU) Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Mandarynka 100 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,3 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodny przyswajalne [g] 226,6 w tym cukry [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwastrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) sałata 15 g	Sok Karotka 150 g	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 100 g	Bulka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Skyr naturalny 150 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 719,6 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodny przyswajalne [g] 236,9 w tym cukry [g] 97,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 3,3
2024-02-21 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g ser żółty 20 g (MLE) ogórek św. 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 gotowany 200 g (GLU, MLE) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,4 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodny przyswajalne [g] 266,7 w tym cukry [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 7

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-21 środa	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Szynka wędzona 50 g Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g 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 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodny przyswajalne [g] 265,1 w tym cukry [g] 80,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 6,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g papryka 70 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 60 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] 2 022,9 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodny przyswajalne [g] 284,6 w tym cukry [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 48 Sól [g] 6,8
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) Szynka wędzona 30 g pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchewka oprószana 130 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 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)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 666,9 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodny przyswajalne [g] 216,4 w tym cukry [g] 101,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 Sól [g] 4,6

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-22 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 60 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml		Pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Wątroba duszona z cebulą 150 g (GLU) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g połudwica luksusowa 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 175,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodny przyswajalne [g] 279,7 w tym cukry [g] 84,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 7,6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml		Pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g połudwica luksusowa 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 199,1 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodny przyswajalne [g] 368,2 w tym cukry [g] 89,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 7,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) sałata 15 g pomidory 60 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Herbata b/cukru 250 ml	Hummus 20 g Chleb razowy 25 g (GLU)	Pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) papryka 70 g połudwica luksusowa 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 957,7 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodny przyswajalne [g] 255,9 w tym cukry [g] 71,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 7,9

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-22 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) pomidory 50 g Kiełbasa drobiowa 30 g (SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g sałata 15 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE)	Chrupki kukurydziane kg 15 g Herbata z cytryną 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ)	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) połudwica luksusowa 20 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 200 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 609,2 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Węglowodny przyswajalne [g] 235 w tym cukry [g] 61,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 6,3
2024-02-23 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g Serek homogenizowany naturalny 150 g pomidory 60 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml		Pieczarkowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki 250 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) ogórek św. 60 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 372,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodny przyswajalne [g] 288,8 w tym cukry [g] 79,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 4,9
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata 15 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa 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		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 365,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodny przyswajalne [g] 330,5 w tym cukry [g] 102 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 4,1

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-23 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Serek homogenizowany naturalny 150 g pomidory 60 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 25 g (MLE)	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g kompot z owoców mroz.b/cukru 250 ml	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) ogórek św. 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 027 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodny przyswajalne [g] 230,5 w tym cukry [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g sałata 15 g pomidory 60 g	Herbatniki 30 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 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 Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 851,7 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodny przyswajalne [g] 263,5 w tym cukry [g] 93,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 3,2
2024-02-24 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa tyrolska 50 g jogurt naturalny ziół 180 g papryka 80 g Jabłka 120 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Hummus 115 g ser żółty 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 361,9 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodny przyswajalne [g] 270,7 w tym cukry [g] 79,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 8,5

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-24 sobota	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa tyrolska 50 g jogurt naturalny ziółt 180 g pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g (MLE) Jabłka 120 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodny przyswajalne [g] 287,8 w tym cukry [g] 96 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sól [g] 7,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 40 g pomidory 60 g jogurt naturalny ziółt 180 g Kakao na mleku b/cukru 250 g (MLE)	Jabłka 120 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)	Budyń bez cukru 150 ml (MLE)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) ogórki kiszzone 60 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta warzywna 80 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,2 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodny przyswajalne [g] 248,9 w tym cukry [g] 72,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sól [g] 9,3
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g jogurt naturalny ziółt 180 g pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	Bułka Kielecka 25 g (GLU) Dżem 15 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 725,5 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodny przyswajalne [g] 236,8 w tym cukry [g] 91,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 5,4

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-25 niedziela	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g (MLE) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko pieczone 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL, GOR) Ser topiony 45 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,5 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodny przyswajalne [g] 229 w tym cukry [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki 250 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 Herbata z cytryną 250 ml	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 002,6 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodny przyswajalne [g] 246,5 w tym cukry [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sól [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g (MLE) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroz.b/cukru 250 ml	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Ser topiony 45 g (MLE) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 051,3 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodny przyswajalne [g] 234 w tym cukry [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 5,7

Jadłospisy z 8. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-25 niedziela	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) 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 Herbata z cytryną 250 ml	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 841,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodny przyswajalne [g] 224,2 w tym cukry [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Sól [g] 3,8
----------------------	---------------------------	---	-------------------------	--	--------------	--	---	---