

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g (GLU) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Kielbasa drobiowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 092,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodny przyswajalne [g] 268,3 w tym cukry [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 5,2
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g Serek homogenizowany naturalny 150 g pomidory 60 g sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Kielbasa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 272,4 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodny przyswajalne [g] 302,6 w tym cukry [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 4,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 90 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) pomidory 60 g sałata lodowa 30 g Herbata b/cukru 250 ml Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (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 drobiowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Jajko gotowane 50 g (JAJ) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 133,6 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodny przyswajalne [g] 275 w tym cukry [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 5,1

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-26 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Dzem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Jabłka 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 664,1 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Węglowodny przyswajalne [g] 368,5 w tym cukry [g] 74,4 Błonnik pokarmowy [g] 15 Sól [g] 3,2
2024-02-27 wtorek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) ogórek św. 60 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany 200 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,3 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodny przyswajalne [g] 278,4 w tym cukry [g] 72,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 8
2024-02-27 wtorek	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,1 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodny przyswajalne [g] 289,4 w tym cukry [g] 78,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 7,3

2024-02-27 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) ogórek św. 60 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g (GLU, JAJ) Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Podpłomyki bez cukru 17,5 g (GLU, MLE) Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,2 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodny przyswajalne [g] 257,9 w tym cukry [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 7,6
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) pomidory 60 g Szynka wędzona 30 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE)	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 300 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bulka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g pomidory 60 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 857,4 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodny przyswajalne [g] 244,1 w tym cukry [g] 102,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 5,6
2024-02-28 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta z łososia 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Skyr naturalny 150 g (MLE) Mandarynka 100 g Herbata z cytryną 250 ml		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (GLU, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 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 Szynka wędzona 40 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g sałata 15 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,1 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodny przyswajalne [g] 295,9 w tym cukry [g] 103,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 6,3

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-28 środa	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Skyr naturalny 150 g (MLE) Kielbasa tyrolska 40 g (SOJ, MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Mandarynka 100 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 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 Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Szynka wędzona 40 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g sałata 15 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,7 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodny przyswajalne [g] 293,9 w tym cukry [g] 93,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 4,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml Pasta z łososia 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Skyr naturalny 150 g (MLE) Mandarynka 100 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	jogurt naturalny ziót 180 g (MLE)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 15 g ser żółty 30 g (MLE) Szynka wędzona 30 g (SOJ) sałata 15 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,8 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodny przyswajalne [g] 262,5 w tym cukry [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 6,4
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Skyr naturalny 150 g (MLE) Mandarynka 80 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE)	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	biszkopty 20 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Bułka Kielecka 50 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g sałata 15 g Szynka wędzona 30 g (SOJ) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Kielbasa tyrolska 20 g (SOJ, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 665,9 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodny przyswajalne [g] 361,4 w tym cukry [g] 104,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Sól [g] 5,6

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-29 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) salata 15 g Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Udki gotowane 120 g Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Jabłka 120 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,8 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodny przyswajalne [g] 270,1 w tym cukry [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 7,2
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) salata 15 g Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Udki gotowane 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) Serek homogenizowany naturalny 150 g Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,2 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodny przyswajalne [g] 280,1 w tym cukry [g] 72,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 6,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) salata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	jogurt naturalny zott 180 g (MLE) Podplomyki bez cukru 17,5 g (GLU, MLE)	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Udki gotowane 120 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,6 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodny przyswajalne [g] 231,2 w tym cukry [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 7

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-29 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pasta z jaj jagurtem i koperkiem i 70 g (JAJ, MLE) sałata 15 g Kielbasa krakowska 20 g (GLU)	biszkopty 20 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Udko gotowane 120 g	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Serek homogenizowany naturalny 150 g Dżem porcjowy 25 g	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 731,9 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodny przyswajalne [g] 205,4 w tym cukry [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,6
2024-03-01 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ogórki kiszzone 60 g Pasta z ryby wędzonej 60 g (RYB) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Mandarynka 100 g Serek Almette mini 30 g (MLE)	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 031,3 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodny przyswajalne [g] 259,4 w tym cukry [g] 95,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) sałata 15 g pomidory 60 g Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Mandarynka 100 g	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 373,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodny przyswajalne [g] 343 w tym cukry [g] 102,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 5

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-01 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) papryka 70 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (GLU, SOJ, GOR) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g (MLE)	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 866,9 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodny przyswajalne [g] 209,6 w tym cukry [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) pomidory 60 g sałata 15 g Zacierka na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze smietaną dzieci 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 100 g	Bulka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, GOR) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 003,2 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodny przyswajalne [g] 282 w tym cukry [g] 113,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 5
2024-03-02 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) jogurt naturalny zółt 180 g (MLE) sałata 15 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany N 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 50 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 370,6 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1 Węglowodny przyswajalne [g] 441,6 w tym cukry [g] 86 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 7,9

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-02 sobota	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) jogurt naturalny zółt 180 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 150 g (GLU, MLE)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodny przyswajalne [g] 311,8 w tym cukry [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 5,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) jogurt naturalny zółt 180 g (MLE) ogórki kiszane 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) 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 ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,6 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodny przyswajalne [g] 212,9 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 7,9
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) jogurt naturalny zółt 180 g (MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 20 g (GLU, MLE)	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 250 g (GLU, MLE) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	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] [kcal] 1 785,4 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,8 Węglowodny przyswajalne [g] 314,9 w tym cukry [g] 87,9 Błonnik pokarmowy [g] 16 Sól [g] 4,6

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-03 niedziela	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 40 g Ser topiony 25 g (MLE) rzodkiewka 30 g Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 120 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) pomidory 60 g Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Kakao na mleku 250 g (MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,4 Węglowodny przyswajalne [g] 502 w tym cukry [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 7,8
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 40 g Jogurt naturalny 180 g (MLE) sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Jabłka 120 g		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 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 jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g (MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,8 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodny przyswajalne [g] 279,2 w tym cukry [g] 91,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 40 g Ser topiony 25 g (MLE) rzodkiewka 30 g kiwi 80 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Chleb razowy 25 g (GLU) Pasta warzywna 25 g (GLU, SOJ)	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki gotowane 250 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodny przyswajalne [g] 247,8 w tym cukry [g] 71,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 5,7

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-03 niedziela	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Serek Almette mini 30 g (MLE) salata 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Jabłka 100 g	Herbata z cytryną 250 ml Herbatniki 20 g (GLU, MLE)	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) 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) pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 898,3 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodny przyswajalny [g] 251,2 w tym cukry [g] 104,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 3,1
----------------------	---------------------------	--	---	---	-------------------------	--	-------------	--