

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g (MLE) 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, JAJ) 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 50 g (SOJ) Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 092,6 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodny przyswajalne [g] 283,7 w tym cukry [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 5,4
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem porcjowy 25 g Skyr naturalny 150 g (MLE) 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 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 Jajko gotowane 50 g (JAJ) Kielbasa drobiowa 50 g (SOJ) Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 231,3 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodny przyswajalne [g] 311,7 w tym cukry [g] 94,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 4,5
	Cukrzycowa 6	Chleb razowy 90 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 80 g pomidory 60 g sałata lodowa 30 g Herbata b/cukru 250 ml Skyr naturalny 150 g (MLE)	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 250 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Fasolka szparagowa 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 (SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 056,8 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodny przyswajalne [g] 275 w tym cukry [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 5,1

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-29 poniedziałek	Dziecięca	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		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa 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 surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Jabłka 100 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 739,3 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Węglowodny przyswajalne [g] 386,3 w tym cukry [g] 92,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Sól [g] 5,4
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g ogórek św. 70 g Herbata z cytryną 250 ml		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Gulasz wieprzowy gotowany 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 30 g Pasta warzywna 80 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodny przyswajalne [g] 278,3 w tym cukry [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sól [g] 8
2024-01-30 wtorek	Lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 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 mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g Kielbasa tyrolska 30 g pomidory 60 g	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,2 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodny przyswajalne [g] 275,3 w tym cukry [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 7,1
	Cukrzykowa 6	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g ogórek św. 70 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g (GLU) 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	Pasztet drobiowy 20 g (GLU) Chleb razowy 25 g (GLU)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 30 g Pasta warzywna 80 g papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 015,7 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodny przyswajalne [g] 256,9 w tym cukry [g] 65,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 7,9

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-30 wtorek	Dziecięca	Zacierka na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) pomidory 60 g Kiełbasa drobiowa 30 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalańfiorowa z ziemniakami z mroz. 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	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g pomidory 60 g Pasta warzywna 80 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,6 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodny przyswajalne [g] 249,6 w tym cukry [g] 102,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,6
2024-01-31 środa	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta z lososia 150 g 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 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 Szynka wędzona 40 g 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
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Skyr naturalny 150 g (MLE) Kiełbasa drobiowa 40 g (SOJ) 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 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 Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Szynka wędzona 40 g 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] 5,8
	Cukrzykowa 6	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml Pasta z lososia 150 g 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 250 g Buraki oprószane 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroz.b/cukru 250 ml Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL)	jogurt naturalny zott 180 g	margaryna z omega 3 10 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) Szynka wędzona 40 g sałata 15 g Chleb razowy 100 g (GLU) sałata 15 g ser żółty 30 g (MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,2 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodny przyswajalne [g] 262,7 w tym cukry [g] 89,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 7,7

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-31 środa	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Skyr naturalny 150 g (MLE) Mandarynka 80 g	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	margaryna z omega 3 10 g	Bułka Kielecka 50 g (GLU) sałata 15 g Szynka wędzona 30 g Dżem porcjowy 25 g Kawa ml/pieczywo/masło rośl/dzieci 200 g (GLU, MLE) Jabłka 100 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 648,4 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodny przyswajalne [g] 374,3 w tym cukry [g] 100,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Sól [g] 8,5
2024-02-01 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) sałata 15 g Kielbasa krakowska 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Udko gotowane 120 g Ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa 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 (SOJ) 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 jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) sałata 15 g Kielbasa krakowska 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Udko gotowane 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) 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

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-01 czwartek	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 sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	jogurt naturalny zott 180 g Podplomyki bez cukru 17,5 g	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Ziemniaki 250 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g (MLE) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Udko 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 (SOJ) 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] 109,7 Tłuszcz [g] 70,7 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
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) sałata 15 g Kielbasa krakowska 20 g	biskupki 20 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Rosół z makaronem 350 g (GLU, JAJ, SEL) Fasolka szparagowa 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	Bulka 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] [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
2024-02-02 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 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 kiszane 60 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Pasta z ryby 60 g (RYB) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Mandarynka 100 g	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,2 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodny przyswajalne [g] 258,3 w tym cukry [g] 94,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 6,7

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-02 piątek	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g 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 Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) 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
	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 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 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Mandarynka 100 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Mandarynka 100 g Serek Almette mini 30 g	Skyr naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 890,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodny przyswajalne [g] 214,8 w tym cukry [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g Pasta warzywna 80 g 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 śmietaną dzieci 250 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) 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

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-03 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g jogurt naturalny ziót 180 g 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 250 g Marchewka oprószana 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] [kcal] 2 356 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 Węglowodny przyswajalne [g] 441,2 w tym cukry [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 8,1
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g jogurt naturalny ziót 180 g 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 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Marchewka oprószana 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] 2 279,7 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodny przyswajalne [g] 311,4 w tym cukry [g] 89 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g jogurt naturalny ziót 180 g ogórki kiszane 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL) Marchewka oprószana 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 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] 1 954,7 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodny przyswajalne [g] 212,2 w tym cukry [g] 62,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 9,7

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-03 sobota	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g jogurt naturalny ziółt 180 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 20 g (GLU)	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) Marchewka oprószana 150 g (GLU, 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] 1 781,4 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,4 Węglowodny przyswajalne [g] 316,6 w tym cukry [g] 91,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 6,8
2024-02-04 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 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 Kakao na mleku 250 g (MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,9 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 80,3 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 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 pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g (MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodny przyswajalne [g] 279,2 w tym cukry [g] 91 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 5

Jadłospisy z 5. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-04 niedziela	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	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki 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 pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 995,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodny przyswajalne [g] 247,7 w tym cukry [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 5,7
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Serek Almette mini 30 g sałata 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Jabłka 100 g	Herbata z cytryną 250 ml	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	Bulka 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] 1 799,8 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodny przyswajalne [g] 237,3 w tym cukry [g] 99,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Sól [g] 3