

## Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) papryka 70 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gołąbki gotowane z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 074,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 283,2 w tym cukry [g] 100,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>Sól</b> [g] 4,3
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kiełbasa drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Herbata z cytryną 250 ml Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidory 60 g		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewka oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 160,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 94 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,5 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 290,7 w tym cukry [g] 103,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28 <b>Sól</b> [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Jabłka 120 g	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Kiełbasa drobiowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 846 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,8 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 225,4 w tym cukry [g] 48,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,1 <b>Sól</b> [g] 6

## Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-04 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Jogurt Danio 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok Karotka 150 g biszkopty 15 g ( <b>GLU</b> )	Koperkowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Marchew z groszkiem gotowana 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mandarynka 100 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiksowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 890 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodny przyswajalne [g] 264,1 w tym cukry [g] 101,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 4,5
2024-03-05 wtorek	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) sałata 15 g pomidory 60 g Szynka wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) jogurt naturalny ziół 180 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Cwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórki konserwowe 70 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Skyr naturalny pitny 330 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodny przyswajalne [g] 281 w tym cukry [g] 77,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 6,3
2024-03-05 wtorek	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) jogurt naturalny ziół 180 g ( <b>MLE</b> ) sałata 15 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Skyr naturalny pitny 330 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,9 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodny przyswajalne [g] 306,3 w tym cukry [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 7

## Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-05 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) jogurt naturalny ziółt 180 g ( <b>MLE</b> ) sałata 15 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> )	Koperkowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Skyr naturalny pitny 330 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 149,9 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodny przyswajalne [g] 268,9 w tym cukry [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 7,8
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) sałata 15 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Mandarynka 80 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Koperkowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem i jarzynami gotowane 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 150 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bulka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 60 g Kielbasa drobiowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 982,1 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodny przyswajalne [g] 272,9 w tym cukry [g] 78,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 5,4
2024-03-06 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 40 g ( <b>GLU</b> ) sałata lodowa 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g ( <b>GLU</b> ) Grochówka z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Jabłka 120 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Parówka wieprzowa winerka 70 g Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny ziółt 180 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 483,4 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Węglowodny przyswajalne [g] 293,1 w tym cukry [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 6,7

## Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-06 środa	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 40 g ( <b>GLU</b> ) salata lodowa 30 g Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny zott 180 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 319,1 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Węglowodny przyswajalne [g] 278,1 w tym cukry [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Sól [g] 6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) salata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	krakersy 15 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny zott 180 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 877,4 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodny przyswajalne [g] 234,8 w tym cukry [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ) Dżem porcjowy 25 g salata lodowa 30 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops gotowany dieta 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Herbata z cytryną 250 ml Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 60 g	jogurt naturalny zott 180 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 742,8 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodny przyswajalne [g] 231,1 w tym cukry [g] 85,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 Sól [g] 4,4

2024-03-07 czwartek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka z ogórków kiszonych 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodny przyswajalne [g] 255,4 w tym cukry [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 7
	Dieta łatwastrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidory 60 g sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,4 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodny przyswajalne [g] 279,8 w tym cukry [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Wafle ryżowe 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g ( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidory 60 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodny przyswajalne [g] 249,5 w tym cukry [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sól [g] 4,7

## Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-07 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) twarożek zmiksowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ) pomidory 60 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata z cytryną 250 ml Rogaliki z nadzieniem 50 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 120 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 804 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 68,9 Węglowodny przyswajalne [g] 305,9 w tym cukry [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 4,8
2024-03-08 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) papryka 70 g sałata 15 g Dżem porcjowy 25 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony z ryby smażony 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) ogórki kiszane 60 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 126,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodny przyswajalne [g] 275,4 w tym cukry [g] 77,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 7,2
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany z serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,3 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodny przyswajalne [g] 312,8 w tym cukry [g] 92,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,5

## Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-08 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Kisiel bez cukru 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet rybny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) ogórki konserwowe 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 902,8 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodny przyswajalne [g] 228,3 w tym cukry [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 7,7
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron gotowany z serem 300 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Bulka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) pomidory 60 g	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 867,7 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodny przyswajalne [g] 274,5 w tym cukry [g] 100,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 3,7
2024-03-09 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Kielbasa krakowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz gotowany z serc 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 022,9 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodny przyswajalne [g] 252 w tym cukry [g] 72,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 6

2024-03-09 sobota	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ) pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g ( <b>MLE</b> )		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz gotowany z serc 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodny przyswajalne [g] 261,9 w tym cukry [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU</b> ) pomidory 60 g Kakao na mleku b/cukru 250 g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Ser topiony 15 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 056,8 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodny przyswajalne [g] 251,2 w tym cukry [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i jogurtem 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g ( <b>MLE</b> )	Bułka Kielecka 25 g ( <b>GLU</b> ) pomidory 30 g masło 82% 3 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany dzieci 200 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Buraki oprószone 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Mandarynka 80 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) Pasta warzywna 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Przekąska jogurt + zboża 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 615,9 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodny przyswajalne [g] 207,9 w tym cukry [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 3,9



2024-03-10 niedziela	Dieta podstawowa					Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 130 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,5 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodny przyswajalne [g] 249,4 w tym cukry [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna					Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) pomidory 60 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,5 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodny przyswajalne [g] 269,5 w tym cukry [g] 81,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 5,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 25 g ( <b>GLU</b> ) Paszтет drobiowy 20 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> )	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Krupnik z ryżu 350 g ( <b>SEL</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Jabłka 120 g Udko gotowane 120 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Ser topiony 25 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Herbata b/cukru 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 886,7 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,9 Węglowodny przyswajalne [g] 481,1 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 7,7

## Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-10 niedziela	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30 g ( <b>MLE</b> ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Herbata z cytryną 250 ml Bułka Kielecka 20 g ( <b>GLU</b> ) Dżem 10 g masło 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	Krupnik z ryżu 350 g ( <b>SEL</b> ) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Marchew z groszkiem gotowana 130 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kielbasa drobiowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> ) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 780 <b>Białko</b> ogółem [g] 64,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 233,5 w tym cukry [g] 84 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18 <b>Sól</b> [g] 4
----------------------	---------------------------	--	---	--	-------------------------	---	----------------------------	---