

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-15 poniedziałek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Kotlet z jaj smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 40 g (SOJ, MLE) 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] 2 095,2 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodny przyswajalne [g] 261,6 w tym cukry [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) sałata lodowa 30 g Płatki jęczmienne 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 gotowana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 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 (SOJ, MLE) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodny przyswajalne [g] 271,4 w tym cukry [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 5,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml Jabłka 120 g	Podplomyki bez cukru 17,5 g (GLU, MLE) 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 gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 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 (SOJ, MLE) 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] 1 892,5 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodny przyswajalne [g] 238 w tym cukry [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sól [g] 5,7

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-15 poniedziałek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) twarożek zmiękczony 40 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g sałata lodowa 30 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU, MLE)	Podplomyki bez cukru 17,5 g (GLU, MLE) 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 (SOJ, MLE) Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 884,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodny przyswajalne [g] 255,3 w tym cukry [g] 91,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 3,9
2024-04-16 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 (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) papryka 70 g sałata 15 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gołąbki gotowane z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym 250 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 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] 2 269,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodny przyswajalne [g] 313,1 w tym cukry [g] 102 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ)		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 gotowane 250 g Cwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Mandarynka 100 g		Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) 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)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,6 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodny przyswajalne [g] 306,2 w tym cukry [g] 101,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 5,1

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-16 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta z łososia 150 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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, JAJ, SOJ) Herbata b/cukru 250 ml	Jarzynowa z makaronem z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 250 g Cwikła z jabłkami 150 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Jabłka 120 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] 1 925,6 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodny przyswajalne [g] 230,9 w tym cukry [g] 58,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem porcjowy 25 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Skyr naturalny 150 g (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	Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Bulka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g 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] 1 715,7 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodny przyswajalne [g] 239,3 w tym cukry [g] 96,8 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 3,4
2024-04-17 środa	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) 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 200 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g 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 (GLU, SOJ) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodny przyswajalne [g] 261,2 w tym cukry [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sól [g] 7

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-17 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 (SOJ) 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) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 30 g (GLU) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodny przyswajalne [g] 266,2 w tym cukry [g] 79,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 6,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g (SOJ) 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) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g 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 (GLU, SOJ) pomidory 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 067,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Węglowodny przyswajalne [g] 281,8 w tym cukry [g] 77,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 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 (SOJ) 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) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g 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] 1 814,1 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodny przyswajalne [g] 231,2 w tym cukry [g] 99,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 4,4

2024-04-18 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) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 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 Kielbasa polędwica 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodny przyswajalne [g] 279,1 w tym cukry [g] 81,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 7,1
	Dieta łatwastrawna	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 gotowane 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 Kielbasa polędwica 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,2 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodny przyswajalne [g] 369,1 w tym cukry [g] 89,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 7
	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	Pasta warzywna 20 g (GLU, SOJ) 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 gotowane 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 Kielbasa polędwica 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodny przyswajalne [g] 256,7 w tym cukry [g] 72,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 7,3

2024-04-18 czwartek	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) pomidory 50 g Kielbasa 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 Sok Karotka 150 g	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) Kielbasa poledwica 30 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 200 g (GLU, MLE)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 654,2 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Węglowodny przyswajalne [g] 245,6 w tym cukry [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 6,2
2024-04-19 piątek	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) rzodkiewka 30 g sałata 15 g Herbata z cytryną 250 ml		Pieczarkowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny smażony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z 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] 2 280,9 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodny przyswajalne [g] 276,8 w tym cukry [g] 71,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 4,7
	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata 15 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 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 z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 307,7 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodny przyswajalne [g] 326,7 w tym cukry [g] 99 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,1

2024-04-19 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) rzodkiewka 30 g sałata 15 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 25 g (GLU) Ser topiony 25 g (MLE)	Kalafiorowa 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 130 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml	Kefir 150 g (MLE)	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z 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] [kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodny przyswajalne [g] 218,9 w tym cukry [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bulka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE) sałata 15 g pomidory 60 g	Herbatniki 30 g (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 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 z 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] [kcal] 1 785,5 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodny przyswajalne [g] 242,7 w tym cukry [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Sól [g] 3,1
2024-04-20 sobota	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa tyrolska 50 g (SOJ, MLE) jogurt naturalny ziół 180 g (MLE) papryka 70 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 gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ) ser żółty 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodny przyswajalne [g] 269,3 w tym cukry [g] 84,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 6

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-20 sobota	Dieta łatwostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa tyrolska 50 g (SOJ, MLE) jogurt naturalny ziółt 180 g (MLE) 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 gotowana 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki gotowane 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 (GLU, SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) pomidory 60 g	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 169,9 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodny przyswajalne [g] 293,8 w tym cukry [g] 97,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 5,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) pomidory 60 g jogurt naturalny ziółt 180 g (MLE) Kakao na mleku b/cukru 250 g (MLE)	Chleb razowy 30 g (GLU) Paszтет drobiowy 15 g (GLU, JAJ, SOJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Ziemniaki gotowane 250 g Marchew z groszkiem gotowana 130 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, MLE, SEL)	Jabłka 120 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta warzywna 80 g (GLU, SOJ)	Przecier burak-jabłko 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 980,2 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodny przyswajalne [g] 245,2 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sól [g] 8,7
	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (SOJ) jogurt naturalny ziółt 180 g (MLE) 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 gotowana 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)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 728 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodny przyswajalne [g] 238,5 w tym cukry [g] 90,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 3,4

2024-04-21 niedziela	Dieta podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) salata 15 g		Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 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] 2 159,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodny przyswajalne [g] 229,2 w tym cukry [g] 48,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna	Bulka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) salata 15 g		Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml (GLU, MLE, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki gotowane 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bulka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ)	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 027 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodny przyswajalne [g] 248,3 w tym cukry [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Sól [g] 5,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) salata 15 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Krupnik z ryżu 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki gotowane 250 g kompot z owoców mroz.b/cukru 250 ml	kiwi 100 g	Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jogurtem 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] 2 060,3 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodny przyswajalne [g] 235,4 w tym cukry [g] 63,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 5,7

Jadłospisy z 16. tygodnia, tj. od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-21 niedziela	Dieta łatwostrawna dzieci	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (SOJ) Serek Almette mini 30 g (MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) salata 15 g	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	kiwi 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj z jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml	Skyr naturalny pitny 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 850,5 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodny przyswajalne [g] 225,5 w tym cukry [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 16 Sól [g] 3,8
----------------------	---------------------------	---	-------------------------	--	------------	--	---	---