

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
29.01.2024 poniedziałek	Podstawowa	chleb pszenny 105 g (<u>GLU</u> , masło 15 g (<u>MLE</u> , blok z indyka 40 g (<u>SOJ</u> , papryka 60 g sałata 10 g roszponka 5 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	żurek z kielbasą białą 400 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , fasolka po bretońsku 250 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , kalefior na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (<u>GLU</u> , masło 15 g (<u>MLE</u> , pasta z makreli 70 g (<u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>GOR</u> , pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	herbatniki maślane 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 403,2 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 328,5 suma cukrów prostych [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	Łatwostrawna	chleb pszenny 105 g (<u>GLU</u> , masło 15 g (<u>MLE</u> , blok z indyka 40 g (<u>SOJ</u> , papryka 60 g sałata 10 g roszponka 5 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	zupa ryżowa 450 ml (<u>SEL</u> , bitka duszona z warzywami 200 g (<u>SEL</u> , kalefior na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (<u>GLU</u> , masło 15 g (<u>MLE</u> , pasta z kielbasy śląskiej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	herbatniki maślane 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 178,3 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 115 g (<u>GLU</u> , masło 10 g (<u>MLE</u> , blok z indyka 40 g (<u>SOJ</u> , papryka 60 g sałata 10 g roszponka 5 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>)	zupa ryżowa 450 ml (<u>SEL</u> , bitka duszona z warzywami o obniżonej zawartości tłuszczu 200 g (<u>SEL</u> , kalefior na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU</u> , masło 10 g (<u>MLE</u> , pasta z kielbasy śląskiej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	herbatniki maślane 1 szt (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 065,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 105 g (<u>GLU</u> , masło 15 g (<u>MLE</u> , blok z indyka 40 g (<u>SOJ</u> , papryka 60 g sałata 10 g roszponka 5 g kawa zbożowa bez cukru 200 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) II ŚNIADANIE: kisiel bez cukru 200 g	zupa ryżowa 450 ml (<u>SEL</u> , bitka duszona z warzywami 200 g (<u>SEL</u> , kalefior na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 105 g (<u>GLU</u> , masło 15 g (<u>MLE</u> , pasta z kielbasy śląskiej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> , <u>S02</u> , pomidor 60 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	kefir 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 129,5 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,6

Jadłospisy za okres od dnia 29.01.2024 do dnia 04.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

29.01.2024, poniedziałek	Papkováta	<p>papka mleczna z ryżem 500 g (<u>MLE, _</u>)</p>	<p>papka filet kurczaka z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p>	<p>papka filet kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,9 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 1,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8</p>	
	Sonda	<p>sonda mleczna z ryżem 500 g (<u>MLE, _</u>)</p>	<p>sonda filet kurczaka z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p>	<p>sonda filet kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,9 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 1,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8</p>	
30.01.2024 wtorek	Podstawowa	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ, _</u>) pomidor 60 g sałata 10 g rukola 5 g dżem 40 g pł.owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa brokułowa 450 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) gulasz wieprzowy duszony 170 g (<u>GLU, _</u>) sał. z buraków i cebuli 100 g kasza jęczmienna na sypko 210 g (<u>GLU, _</u>) kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) salceson ozorkowo golonkowy 60 g ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>mus owocowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,4 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 280 suma cukrów prostych [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6</p>
	Łatwostrawna	<p>chleb pszenny 105 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ, _</u>) pomidor 60 g sałata 10 g rukola 5 g dżem 40 g pł.owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa brokułowa 450 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) gulasz wieprzowy duszony 170 g (<u>GLU, _</u>) sał. z buraków dietetyczna 100 g kasza jęczmienna na sypko 210 g (<u>GLU, _</u>) kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 105 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) kiełbasa kminkowa 40 g ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>mus owocowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,3 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 267,4 suma cukrów prostych [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 10 g (<u>MLE, _</u>) polędwica sopocka 40 g pomidor 60 g sałata 10 g rukola 5 g dżem 40 g pł.owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa brokułowa 450 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) gulasz wieprzowy duszony 170 g (<u>GLU, _</u>) sał. z buraków dietetyczna 100 g kasza jęczmienna na sypko 210 g (<u>GLU, _</u>) kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 10 g (<u>MLE, _</u>) kiełbasa kminkowa 40 g ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>mus owocowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 29.01.2024 do dnia 04.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

30.01.2024 wtorek	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ</u>) pomidor 60 g sałata 10 g rukola 5 g pestki dyni 10 g płat.owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) kawa zbożowa bez cukru 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) II ŚNIADANIE: budyń na mleku bez cukru 200 ml (<u>MLE,</u>)	zupa brokułowa 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) gulasz wieprzowy duszony 170 g (<u>GLU,</u>) sał. z buraków dietetyczna 100 g kasza jęczmienna na sypko 210 g (<u>GLU,</u>) kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) kielbasa kminkowa 40 g ogórek kiszony 60 g herbata z cytryna, bez cukru 200 ml	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 259 suma cukrów prostych [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	Papkováta	papka mleczna z kaszą manną 500 g (<u>GLU, MLE</u>)	papka wołowa z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL</u>)	papka wołowa z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,1 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 1,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Sonda	sonda mleczna z kaszą manną 500 g (<u>GLU, MLE</u>)	sonda wołowa z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	sonda wołowa z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,1 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 1,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
31.01.2024 środa	Podstawowa	chleb pszenny 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa 40 g (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) kalarepa 15 g sałata 10 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>)	zupa grochowa 450 ml (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) risotto z mięsem i warzywami 250 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy 100 g (<u>GLU,</u>) brokuł na parze 100 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy zapiekany 60 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) papryka 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	serek wiejki 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Łatwostrawna	chleb pszenny 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa 40 g (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) kalarepa 15 g sałata 10 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) risotto z mięsem i warzywami 250 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy 100 g (<u>GLU,</u>) brokuł na parze 100 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy zapiekany 60 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) papryka 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	serek wiejki 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,5 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 262,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5

Jadłospisy za okres od dnia 29.01.2024 do dnia 04.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

31.01.2024 środa	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 110 g (<u>GLU,</u>) masło 10 g (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa 40 g (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) kalarepa 15 g sałata 10 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) risotto z mięsem i warzywami 250 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy 120 g (<u>GLU,</u>) brokuł na parze 100 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250 ml	chleb pszenny 110 g (<u>GLU,</u>) masło 10 g (<u>MLE,</u>) szynka wp 40 g (<u>SOJ,</u>) papryka 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	serek wiejki 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,1 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 268,6 suma cukrów prostych [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa 40 g (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) kalarepa 15 g sałata 10 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa bez cukru 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) II ŚNIADANIE: papryka 30 g	zupa jarzynowa 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) risotto z mięsem i warzywami 250 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy 100 g (<u>GLU,</u>) brokuł na parze 100 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 105 g (<u>GLU</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy zapiekany 60 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) papryka 60 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	serek wiejki 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,1 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 250,3 suma cukrów prostych [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 36
	Papkováta	papka mleczna z kaszą kukurydzianą 500 g (<u>MLE</u>)	papka mięso wołowo-wieprzowe z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	papka mięso wołowo-wieprzowe z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,6 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 266 suma cukrów prostych [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Sonda	sonda mleczna z kaszą kukurydzianą 500 g (<u>MLE,</u>)	sonda mięso wołowo-wieprzowe z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	sonda mięso wołowo-wieprzowe z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,6 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 266 suma cukrów prostych [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
01.02.2024 czwartek	Podstawowa	chleb pszenny 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) imperial ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 60 g sałata 10 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	zupa porowa 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) kotlet mielony wp smażony 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sał. z kapusty zasmażanej 100 g (<u>GLU, SOJ,</u>) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) winerki cielęce na gorąco 80 g rzodkiewka 15 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	baton owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 292,3 suma cukrów prostych [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

Jadłospisy za okres od dnia 29.01.2024 do dnia 04.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

02.02.2024 piątek	Podstawowa	chleb pszenny 100 g (GLU,) rogal maślany 1 szt (GLU,) masło 15 g (MLE,) dżem 30 g papryka 60 g roszponka 5 g kakao z cukrem 200 ml (MLE,) zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE,)	zupa szpinakowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL,) filet z miruny panierowany smażony 140 g (GLU, JAJ, RYB,) sur. z kapusty kiszonej 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (GLU,) masło 15 g (MLE,) ser topiony 50 g (MLE,) pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 357,7 suma cukrów prostych [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Łatwostrawna	chleb pszenny 100 g (GLU,) rogal maślany 1 szt (GLU,) masło 15 g (MLE,) dżem 30 g papryka 60 g roszponka 5 g kakao z cukrem 200 ml (MLE,) zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE,)	zupa ziemniaczana 450 ml (SEL,) filet z miruny duszony 140 g (RYB,) sos koperkowy 80 g (GLU,) kalefior na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (GLU,) masło 15 g (MLE,) ser topiony 50 g (MLE,) pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 100 g (GLU,) rogal maślany 1 szt (GLU,) masło 10 g (MLE,) dżem 30 g papryka 60 g roszponka 5 g kakao z cukrem 200 ml (MLE,) zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE,)	zupa ziemniaczana 450 ml (SEL,) filet z miruny duszony 140 g (RYB,) sos koperkowy 100 g (GLU,) kalefior na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser topiony 50 g (MLE,) pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,2 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 338,4 suma cukrów prostych [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 115 g (GLU,) masło 15 g (MLE,) jajko gotowane 1 szt (JAJ,) papryka 60 g roszponka 5 g pestki dyni 10 g kakao bez cukru 200 ml (MLE,) zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) II ŚNIADANIE: kisiel bez cukru 200 g	zupa ziemniaczana 450 ml (SEL,) filet z miruny duszony 140 g (RYB,) sos koperkowy 100 g (GLU,) kalefior na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 115 g (GLU,) masło 15 g (MLE,) ser topiony 50 g (MLE,) pomidor 60 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	jogurt naturalny 150 g (MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,5 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 280,8 suma cukrów prostych [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 37
	Papkowata	papka mleczna z zacierką 500 g (GLU, JAJ, MLE,)	papka wołowa z warzywami 500 g (GLU, MLE, SEL,)		papka wołowa z warzywami 250 g (GLU, MLE, SEL,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,3 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 1,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 29.01.2024 do dnia 04.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

02.02.2024 piątek	Sonda	sonda mleczna z zacierką 500 g (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	sonda wołowina z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)		sonda wołowina z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,3 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 1,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
03.02.2024 sobota	Podstawowa	chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) bobaski drobiowe na gorąco 80 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) pomidor 60 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 250 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)	zupa kalafiorowa 450 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) ryż z jabłkiem zapiekany 250 g sur. z marchewki 100 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) blok z indyka 50 g (<u>SOJ, _</u>) ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,2 Białko ogółem [g] 55,6 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Łatwostrawna	chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) bobaski drobiowe na gorąco 80 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) pomidor 60 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 250 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)	zupa kalafiorowa 450 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) ryż z jabłkiem zapiekany 250 g sur. z marchewki 100 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) blok z indyka 50 g (<u>SOJ, _</u>) ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,2 Białko ogółem [g] 55,6 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 10 g (<u>MLE, _</u>) bobaski drobiowe na gorąco 80 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) pomidor 60 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 250 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)	zupa kalafiorowa 450 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) ryż z jabłkiem zapiekany 250 g sur. z marchewki 100 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 10 g (<u>MLE, _</u>) blok z indyka 50 g (<u>SOJ, _</u>) ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,4 Białko ogółem [g] 55,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 311,3 suma cukrów prostych [g] 99,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 110 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) bobaski drobiowe na gorąco 80 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) pomidor 60 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa bez cukru 250 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) II SNIADANIE: budyni na mleku bez cukru 200 ml (<u>MLE, _</u>)	zupa kalafiorowa 450 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) ryż z jabłkiem zapiekany 250 g sur. z marchewki 100 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 110 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) blok z indyka 50 g (<u>SOJ, _</u>) ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	baton owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,2 Białko ogółem [g] 53,5 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3

Jadłospisy za okres od dnia 29.01.2024 do dnia 04.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

03.02.2024 sobota	Papkowata	<p>papka mleczna z kaszą kukurydzianą 500 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>papka schab z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p>	<p>papka schab z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,6 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 266,5 suma cukrów prostych [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8</p>	
	Sonda	<p>sonda mleczna z kaszą kukurydzianą 500 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>sonda schab z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p>	<p>sonda schab z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,6 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 266,5 suma cukrów prostych [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8</p>	
04.02.2024 niedziela	Podstawowa	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) ser żółty 40 g (<u>MLE, _</u>) ogórek kiszony 60 g sałata 10 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa grysikowa 450 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) kotlet schabowy panierowany smażony 110 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) sur. z kapusty pekińskiej 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) szynka wp 40 g (<u>SOJ, _</u>) pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>mus owocowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,4 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6</p>
	Łatwostrawna	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) ser topiony 75 g (<u>MLE, _</u>) ogórek kiszony 60 g sałata 10 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 250 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa grysikowa 450 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) schab duszony 80 g sos potrawkowy 100 g (<u>GLU, _</u>) sur. z kapusty pekińskiej 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) szynka wp 40 g (<u>SOJ, _</u>) pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>mus owocowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,2 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 296 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 10 g (<u>MLE, _</u>) ser topiony 75 g (<u>MLE, _</u>) ogórek kiszony 60 g sałata 10 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 250 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa grysikowa 450 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) schab duszony 80 g sos potrawkowy 100 g (<u>GLU, _</u>) sur. z kapusty pekińskiej 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 10 g (<u>MLE, _</u>) szynka wp 40 g (<u>SOJ, _</u>) pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>mus owocowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 296 suma cukrów prostych [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 29.01.2024 do dnia 04.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

04.02.2024 niedziela	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 115 g (GLU) masło 15 g (MLE) ser topiony 75 g (MLE) ogórek kiszony 60 g sałata 10 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa bez cukru 200 ml (GLU, MLE) II ŚNIADANIE: kisiel bez cukru 200 g	zupa grysikowa 450 ml (GLU, SEL) schab duszony 80 g sos potrawkowy 100 g (GLU) sur. z kapusty pekińskiej 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 115 g (GLU) masło 15 g (MLE) szynka wp 40 g (SOJ) pomidor 60 g herbata z cytryna, bez cukru 200 ml	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,2 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4
	Papkováta	papka mleczna z kaszą manną 500 g (GLU, MLE)	papka schab z warzywami 500 g (GLU, MLE, SEL)	papka schab z warzywami 250 g (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,6 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Sonda	sonda mleczna z kaszą manną 500 g (GLU, MLE)	sonda schab z warzywami 500 g (GLU, MLE, SEL)	sonda schab z warzywami 250 g (GLU, MLE, SEL)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,6 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),
- SKO* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne, arachidowe,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy i pochodne,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki i siarczany,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,