

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
12.02.2024 poniedziałek	Podstawowa	chleb pszenny 110 g (GLU,) masło 15 g (MLE,) winerki cielece na gorąco 80 g papryka 60 g rukola 5 g pestki słonecznika 10 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU, MLE,) ryż na mleku 300 ml (MLE,)	zupa porowa 450 ml (MLE, SEL,) gulasz z żołądków drobiowych duszony 180g (GLU,) ogórek konserwowy 100 g (GOR,) kasza jęczmienna na sypko 210 g (GLU,) kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 110 g (GLU,) masło 15 g (MLE,) imperiał ze szczypiorkiem 60 g (MLE,) pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	herbatniki maślane 1 szt (GLU, SOJ, MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 296,6 suma cukrów prostych [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
	Łatwostrawna	chleb pszenny 105 g (GLU,) masło 15 g (MLE,) winerki cielece na gorąco 80 g papryka 60 g rukola 5 g pestki słonecznika 10 g dżem 30 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (GLU, MLE,) ryż na mleku 300 ml (MLE,)	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) gulasz z żołądków drobiowych duszony 180g (GLU,) sur. z marchewki 100 g kasza jęczmienna na sypko 210 g (GLU,) kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (GLU,) masło 15 g (MLE,) imperiał ze szczypiorkiem 60 g (MLE,) pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	herbatniki maślane 1 szt (GLU, SOJ, MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,8 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 105 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) winerki cielece na gorąco 80 g papryka 60 g rukola 5 g pestki słonecznika 10 g dżem 30 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (GLU, MLE,) ryż na mleku 300 ml (MLE,)	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) gulasz z żołądków drobiowych duszony 180 g (GLU,) sur. z marchewki 100 g kasza jęczmienna na sypko 210 g (GLU,) kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) imperiał z pietruszką 60 g (MLE,) pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	herbatniki maślane 1 szt (GLU, SOJ, MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostych [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 105g (GLU,) masło 15 g (MLE,) winerki cielece na gorąco 80 g papryka 60 g rukola 5 g pestki słonecznika 10 g kawa zbożowa bez cukru 200 ml (GLU, MLE,) ryż na mleku 300 ml (MLE,) II ŚNIADANIE: budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLE,)	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL,) gulasz z żołądków drobiowych duszony 180 g (GLU,) sur. z marchewki 100 g kasza jęczmienna na sypko 210 g (GLU,) kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 105g (GLU,) masło 15 g (MLE,) imperiał ze szczypiorkiem 60 g (MLE,) pomidor 60 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	herbatniki bez dodatku cukrów 24 g (GLU, JAJ, MLE,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 306,5 suma cukrów prostych [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5

Jadłospisy za okres od dnia 12.02.2024 do dnia 18.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

12.02.2024, poniedziałek	Papkováta	papka fileć kurczaka z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>)		papka fileć kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>)	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	
	Sonda	sonda fileć kurczaka z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>)		sonda fileć kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>)	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	
13.02.2024 wtorek	Podstawowa	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 roszponka 5 g dżem 30 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>) płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE.</u>)	zupa grochowa 450 ml (<u>GLU, SOJ, SEL.</u>) fileć drobiowy panierowany smażony 110 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sał. z buraczków z majonezem 100 g (<u>JAJ, GOR.</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>) szynka konserwowa 40 g (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR.</u>) ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	baton owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 323,7 suma cukrów prostych [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Łatwostrawna	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 roszponka 5 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>) płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE.</u>)	zupa grysikowa 450 ml (<u>GLU, SEL.</u>) fileć drobiowy duszony 80 g sos śmietankowy 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) sał. z buraków dietetyczna 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU.</u>) masło 15 g (<u>MLE.</u>) szynka konserwowa 40 g (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR.</u>) ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	baton owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,7 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 330,1 suma cukrów prostych [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 115 g (<u>GLU.</u>) masło 10 g (<u>MLE.</u>) połędwica sopocka 40 g pomidor 60 g sałata 10 g roszponka 5 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE.</u>) płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE.</u>)	zupa grysikowa 450 ml (<u>GLU, SEL.</u>) fileć drobiowy duszony 80 g sos śmietankowy 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) sał. z buraków dietetyczna 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU.</u>) masło 10 g (<u>MLE.</u>) szynka konserwowa 40 g (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR.</u>) ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml jogurt owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	baton owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 339,5 suma cukrów prostych [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 12.02.2024 do dnia 18.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

13.02.2024 wtorek	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 115g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) pomidor 60 g sałata 10 g roszponka 5 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa bez cukru 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) II ŚNIADANIE: kisiel bez cukru 200 g	zupa grysikowa 450 ml (<u>GLU, SEL,</u>) filet drobiowy duszony 80g sos śmietankowy 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) sał. z buraków dietetyczna 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 115g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa 40 g (<u>GLU, SOJ, SEL, GOR,</u>) ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	baton owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 301,5 suma cukrów prostych [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
	Papkováta	papka mleczna z kaszą manną 500g (<u>GLU, MLE,</u>)	papka wołovina z warzywami 500g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	papka wołovina 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 500g (<u>GLU, MLE,</u>)	sonda wołovina z warzywami 500g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	sonda wołovina 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
14.02.2024 środa	Podstawowa	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) imperiał z rzodkiewką 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 60 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 kapuśniak 450 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) ryż z jabłkiem zapiekany 250 g brokuł na parze 100 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy zapiekany 60 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	serek wiejki 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Łatwostrawna	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) imperiał z rzodkiewką 60 g (<u>MLE,</u>) pomidor 60 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>) ryż z jabłkiem zapiekany 250 g brokuł na parze 100 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy zapiekany 60 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	serek wiejki 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,6 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 277,6 suma cukrów prostych [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3

Jadłospisy za okres od dnia 12.02.2024 do dnia 18.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

14.02.2024 środa	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 115 g (GLU,_) masło 10 g (MLE,_) imperial z pietruszką 60 g (MLE,_) pomidor 60 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (GLU, MLE,_) kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,_)	zupa jarzynowa 450 ml (MLE, SEL,_) ryż z jabłkiem zapiekany 250 g brokuł na parze 100 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (GLU,_) masło 10 g (MLE,_) kielbasa kminkowa 40 g ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	serek wiejki 1 szt (MLE,_)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 115g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) imperial z rzodkiewką 60 g (MLE,_) pomidor 60 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa bez cukru 200 ml (GLU, MLE,_) kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,_) II ŚNIADANIE: jogurt naturalny 150 g (MLE,_)	zupa jarzynowa 450 ml (MLE, SEL,_) ryż z jabłkiem zapiekany 250 g brokuł na parze 100 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 115g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) pasztet drobiowy zapiekany 60 g (GLU, SOJ, MLE,_) ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	serek wiejki 1 szt (MLE,_)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
	Papkováta	papka mleczna z kaszą kukurydzianą 500g (MLE,_)	papka mięso wołowo-wieprzowe z warzywami (GLU, MLE, SEL,_) 500 g	papka mięso wołowo-wieprzowe z warzywami 250 g (GLU, MLE, SEL,_)		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 500g (MLE,_)	sonda mięso wołowo-wieprzowe z warzywami (GLU, MLE, SEL,_) 500 g	sonda mięso wołowo-wieprzowe z warzywami 250 g (GLU, MLE, SEL,_)		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
15.02.2024 czwartek	Podstawowa	chleb pszenny 105 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) kielbasa krakowska 40 g ogórek kiszony 60 g sałata 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (GLU, MLE,_) makaron na mleku 300 ml (GLU, MLE,_)	zupa pieczarkowa 450 ml (MLE, SEL,_) bigos domowy 250 g (SOJ,_) kalefior na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) pasta jajeczna z rzodkiewką 75 g (JAJ, GOR,_) rukola 5 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,9 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 282,4 suma cukrów prostych [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 12.02.2024 do dnia 18.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

15.02.2024 czwartek	Łatwostrawna	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska 40 g ogórek kiszony 60 g sałata 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	zupa ziemniaczana 450ml (<u>SEL,</u>) risotto z mięsem i warzywami 250 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy 100 g (<u>GLU,</u>) kalefior na parze 100 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) pasta jajeczna z rzodkiewka 75 g (<u>JAJ, GOR,</u>) rukola 5 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,5 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 10 g (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska 40 g ogórek kiszony 60 g sałata 10 g kawa zbożowa z cukrem 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	zupa ziemniaczana 450ml (<u>SEL,</u>) risotto z mięsem i warzywami 250 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy 100 g (<u>GLU,</u>) kalefior na parze 100 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 250 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 10 g (<u>MLE,</u>) pasta z białek jaj z pietruszką 75 g rukola 5 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 315,4 suma cukrów prostych [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 115g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska 40 g ogórek kiszony 60 g sałata 10 g kawa zbożowa bez cukru 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) II ŚNIADANIE: budyń na mleku bez cukru 200 ml (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana 450ml (<u>SEL,</u>) risotto z mięsem i warzywami 250 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy 100 g (<u>GLU,</u>) kalefior na parze 100 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 115g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) pasta jajeczna z rzodkiewka 75 g (<u>JAJ, GOR,</u>) rukola 5 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,2 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
	Papkowata	papka mleczna z makaronem 500 g (<u>GLU, MLE,</u>)	papka kurczak z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	papka kurczak z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,6 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 271 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Sonda	sonda mleczna z makaronem 500 g (<u>GLU, MLE,</u>)	sonda kurczak z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	sonda kurczak z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,6 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 271 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 12.02.2024 do dnia 18.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

16.02.2024 piątek	Podstawowa	chleb pszenny 100 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) rogal maślany 1szt (GLU,_) pomidor 60 g roszponka 5 g dżem 30 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,_) sos grecki 100 g (SEL,_) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) sał. jarzynowa z kukurydzą i groszkiem 150 g (JAJ, SEL, GOR,_) jabłko 100 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	kefir 1 szt (MLE,_)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,6 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 390,4 suma cukrów prostych [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Łatwostrawna	chleb pszenny 100 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) rogal maślany 1szt (GLU,_) pomidor 60 g roszponka 5 g dżem 30 g kakao z cukrem 200 ml (MLE,_) zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE,_)	zupa selerowa 450 ml (SEL,_) filet z miruny duszony z sosem greckim 240 g (RYB, SEL,_) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) sał. jarzynowa dietetyczna 150 g (JAJ, SEL,_) jabłko pieczone 100 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	kefir 1 szt (MLE,_)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 360,3 suma cukrów prostych [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 100 g (GLU,_) masło 10 g (MLE,_) rogal maślany 1szt (GLU,_) pomidor 60 g roszponka 5 g dżem 30 g kakao z cukrem 200 ml (MLE,_) zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE,_)	zupa selerowa 450 ml (SEL,_) filet z miruny duszony z sosem greckim 240 g (RYB, SEL,_) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (GLU,_) masło 10 g (MLE,_) sał. jarzynowa dietetyczna 150 g (JAJ, SEL,_) jabłko pieczone 100 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	kefir 1 szt (MLE,_)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 360,2 suma cukrów prostych [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 110g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) jajko gotowane 1 szt (JAJ,_) pomidor 60 g roszponka 5 g pestki słonecznika 10 g kakao bez cukru 200 ml (MLE,_) zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE,_) II ŚNIADANIE: kisiel bez cukru 200 g	zupa selerowa 450 ml (SEL,_) filet z miruny duszony z sosem greckim 240 g (RYB, SEL,_) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 110g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) sał. jarzynowa dietetyczna 150 g (JAJ, SEL,_) jabłko 100 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	kefir 1 szt (MLE,_)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 300,6 suma cukrów prostych [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,2
	Papkováta	papka mleczna z zacierką 500 g (GLU, JAJ, MLE,_)	papka wołowina z warzywami 500g (GLU, MLE, SEL,_)	papka wołowina 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 12.02.2024 do dnia 18.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

16.02.2024 piątek	Sonda	sonda mleczna z zacierką 500 g (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	sonda wołowa z warzywami 500g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)	sonda wołowa z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,3</p> <p>Białko ogółem [g] 118,2</p> <p>Tłuszcz [g] 101,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 289,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 28,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4</p> <p>Sól [g] 1,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</p>	
	Podstawowa	<p>chleb pszenny 105 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>blok z indyka 40g (<u>SOJ, _</u>)</p> <p>ogórek kiszony 60 g</p> <p>rukola 5 g</p> <p>kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa krupnik 450 ml (<u>GLU, SEL, _</u>)</p> <p>jajko sadzone 1szt (<u>JAJ, _</u>)</p> <p>marchewka duszona oprószana 100 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 105 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>bobaski drobiowe na gorąco 80 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>)</p> <p>papryka 60 g</p> <p>herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	banan 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,7</p> <p>Białko ogółem [g] 68,3</p> <p>Tłuszcz [g] 84,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 310,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 72,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8</p> <p>Sól [g] 7,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,8</p>
17.02.2024 sobota	Łatwostrawna	<p>chleb pszenny 110 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>blok z indyka 40 g (<u>SOJ, _</u>)</p> <p>ogórek kiszony 60 g</p> <p>rukola 5 g</p> <p>kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa krupnik 450 ml (<u>GLU, SEL, _</u>)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ, _</u>)</p> <p>sos chrzanowy 80 g (<u>GLU, SOJ, _</u>)</p> <p>marchewka duszona oprószana 100 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 110 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>bobaski drobiowe na gorąco 80 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>)</p> <p>papryka 60 g</p> <p>herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	banan 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,4</p> <p>Białko ogółem [g] 71</p> <p>Tłuszcz [g] 75,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 326,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 74,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2</p> <p>Sól [g] 8,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 10 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>blok z indyka 40g (<u>SOJ, _</u>)</p> <p>ogórek kiszony 60 g</p> <p>rukola 5 g</p> <p>kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa krupnik 450 ml (<u>GLU, SEL, _</u>)</p> <p>pulpet wieprzowy gotowany 80 g (<u>GLU, JAJ, _</u>)</p> <p>sos chrzanowy 100 g (<u>GLU, SOJ, _</u>)</p> <p>marchewka duszona 100 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 10 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>bobaski drobiowe na gorąco 80 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>)</p> <p>papryka 60 g</p> <p>herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	banan 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,6</p> <p>Białko ogółem [g] 78,8</p> <p>Tłuszcz [g] 60,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 343,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 75,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4</p> <p>Sól [g] 8,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30</p>
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>chleb razowy 115g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>blok z indyka 40g (<u>SOJ, _</u>)</p> <p>ogórek kiszony 60 g</p> <p>rukola 5 g</p> <p>kawa zbożowa bez cukru 250 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p> <p>II ŚNIADANIE: budyń na mleku bez cukru 200 ml (<u>MLE, _</u>)</p>	<p>zupa krupnik 450 ml (<u>GLU, SEL, _</u>)</p> <p>jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ, _</u>)</p> <p>sos chrzanowy 100 g (<u>GLU, SOJ, _</u>)</p> <p>marchewka duszona oprószana 100 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>ziemniaki z koperkiem 250 g</p> <p>kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml</p>	<p>chleb razowy 115g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>bobaski drobiowe na gorąco 80 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>)</p> <p>papryka 60 g</p> <p>herbata z cytryną, bez cukru 200 ml</p>	baton owocowy 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,4</p> <p>Białko ogółem [g] 69,7</p> <p>Tłuszcz [g] 78,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 303,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 48,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9</p> <p>Sól [g] 8,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 39,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 12.02.2024 do dnia 18.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

17.02.2024 sobota	Papkowata	<p>papka mleczna z kaszą kukurydzianą 500 g (<u>MLE</u>,<u>_</u>)</p>	<p>papka schab z warzywami 500 g (<u>GLU</u>,<u>MLE</u>,<u>SEL</u>,<u>_</u>)</p>	<p>papka schab z warzywami 250 g (<u>GLU</u>,<u>MLE</u>,<u>SEL</u>,<u>_</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>,<u>_</u>)</p>	<p>sonda schab z warzywami 500 g (<u>GLU</u>,<u>MLE</u>,<u>SEL</u>,<u>_</u>)</p>	<p>sonda schab z warzywami 250 g (<u>GLU</u>,<u>MLE</u>,<u>SEL</u>,<u>_</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>	
18.02.2024 niedziela	Podstawowa	<p>chleb pszenny 105 g (<u>GLU</u>,<u>_</u>) masło 15 g (<u>MLE</u>,<u>_</u>) ser żółty 40 g (<u>MLE</u>,<u>_</u>) pomidor 60 g sałata 10 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU</u>,<u>MLE</u>,<u>_</u>)</p>	<p>rosół z makaronem 450ml (<u>GLU</u>,<u>JAJ</u>,<u>SEL</u>,<u>_</u>) podudzie z kurczaka pieczone 250 g sur. z kapusty pekińskiej 100 g ziemniaki z koperkiem 250g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 105 g (<u>GLU</u>,<u>_</u>) masło 15 g (<u>MLE</u>,<u>_</u>) szynka wp 40 g (<u>SOJ</u>,<u>_</u>) ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>mus owocowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 280,5 suma cukrów prostych [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9</p>
	Łatwostrawna	<p>chleb pszenny 105 g (<u>GLU</u>,<u>_</u>) masło 15 g (<u>MLE</u>,<u>_</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE</u>,<u>_</u>) pomidor 60 g sałata 10 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU</u>,<u>MLE</u>,<u>_</u>)</p>	<p>rosół z makaronem 450ml (<u>GLU</u>,<u>JAJ</u>,<u>SEL</u>,<u>_</u>) udko z kurczaka gotowane 250 g sos pietruszkowy 80 g (<u>GLU</u>,<u>_</u>) sur. z kapusty pekińskiej 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 105 g (<u>GLU</u>,<u>_</u>) masło 15 g (<u>MLE</u>,<u>_</u>) szynka wiejska 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] 2 262,7 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 288,8 suma cukrów prostych [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU</u>,<u>_</u>) masło 10 g (<u>MLE</u>,<u>_</u>) szynka konserwowa 40 g (<u>GLU</u>,<u>SOJ</u>,<u>SEL</u>,<u>GOR</u>,<u>_</u>) pomidor 60 g sałata 10 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU</u>,<u>MLE</u>,<u>_</u>)</p>	<p>rosół z makaronem 450 ml (<u>GLU</u>,<u>JAJ</u>,<u>SEL</u>,<u>_</u>) udko z kurczaka gotowane 250 g sos pietruszkowy 100 g (<u>GLU</u>,<u>_</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>,<u>_</u>) masło 10 g (<u>MLE</u>,<u>_</u>) szynka wiejska 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] 2 144,9 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 301,4 suma cukrów prostych [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 12.02.2024 do dnia 18.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

18.02.2024 niedziela	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 115g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) pomidor 60 g sałata 10 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa bez cukru 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) II ŚNIADANIE: papryka 30 g	rosół z makaronem 450ml (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) udko z kurczaka gotowane 250 g sos pietruszkowy 100 g (<u>GLU,</u>) sur. z kapusty pekińskiej 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 115g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) szynka wiejska 40 g ogórek kiszony 60 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,9 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 271,2 suma cukrów prostych [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 39
	Papkováta	papka mleczna z kaszą manną 500g (<u>GLU, MLE,</u>)	papka schab z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	papka schab z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		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 500g (<u>GLU, MLE,</u>)	sonda schab z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	sonda schab z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		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,