

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik dr-wieprz 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sledzik w oleju 60 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,3 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 318,7 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 4 764,2 Sól [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 36
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 320,4 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sód [mg] 1 747,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-14 poniedziałek	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,8 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sód [mg] 1 784,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	wątrobowa/trzustkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,8 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sód [mg] 1 784,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskopiem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 820 Sól [g] 2 Błonnik pokarmowy [g] 18,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-14 poniedziałek	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Śledzik w oleju 60 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sód [mg] 5 380,7 Sól [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pieczarkowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (<i>GLU</i>)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 329,3 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sód [mg] 1 827 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (<i>GLU</i>)	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,1 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 328,5 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sód [mg] 1 796,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-14 poniedziałek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (<i>GLU</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sód [mg] 2 395,7 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,1
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sód [mg] 1 837,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Marchew gotowana opruszana 80 g (<i>GLU</i>) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 70 g (<i>GLU</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 1 855,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-14, poniedziałek	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,8 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sód [mg] 1 784,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik dr-wieprz 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Śledzik w oleju 60 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,1 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 346,6 suma cukrów prostych [g] 87 Sód [mg] 4 854,8 Sól [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 36
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 348,3 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sód [mg] 1 838,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-14 poniedziałek	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,4 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sód [mg] 2 485,9 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,8 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 332 suma cukrów prostych [g] 88,4 Sód [mg] 1 808,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-15 wtorek	Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 335,6 suma cukrów prostych [g] 36,4 Sód [mg] 2 119,5 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z miesem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,3 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 336,7 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sód [mg] 1 721,7 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 64 Sód [mg] 1 822,9 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-15 wtorek	wątrobowal/tzuskowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleńiną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 64 Sód [mg] 1 822,9 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskopiem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,8 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 246,7 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sód [mg] 708,1 Sól [g] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleńiną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,7 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 325,1 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sód [mg] 2 235 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-15 wtorek	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek świeży 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 388,9 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sód [mg] 1 911,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z miesem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 370,8 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sód [mg] 1 857,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek świeży 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł. wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,4 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 370,3 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sód [mg] 2 012,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-15 wtorek	Dieta bogatobiałkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z mięsem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 348,6 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 2 054,2 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,9 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 365,4 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sód [mg] 1 818,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Dieta papkowata	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 334,5 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sód [mg] 1 826,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-15 wtorek	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek świeży 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 367,9 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sód [mg] 2 209,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z mięsem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 364,6 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sód [mg] 1 812,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek świeży 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł. wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,7 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 355,1 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 2 329,3 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 37

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-15 wtorek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z miesem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,4 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 359,3 suma cukrów prostych [g] 87 Sód [mg] 1 772,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
2025-07-16 środa	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy panierowany 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kapusta biała zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser żółty 40 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,6 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 342,8 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sód [mg] 2 136,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-16 środa	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,4 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sód [mg] 1 852,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Dieta wzdowska/żółdkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,4 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sód [mg] 2 110,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątrobowal/trzustkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,4 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sód [mg] 2 110,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-16 środa	Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,1 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 107,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 238,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 819,6 Sól [g] 2 Błonnik pokarmowy [g] 17,7
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kapusta biała zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,1 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 288,4 suma cukrów prostych [g] 61 Sód [mg] 2 061,8 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kapusta biała zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,7 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 335 suma cukrów prostych [g] 89,1 Sód [mg] 2 110,1 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-16 środa	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sód [mg] 1 728,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kapusta biała zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 289,6 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sód [mg] 2 068,6 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,2 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 304,1 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sód [mg] 1 942,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-16 środa	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kapusta biała zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 25 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,7 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 363,9 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sód [mg] 1 779,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Mięso drobiowe zmielone 100 g (SEL) Jajko gotowane 50 g Herbata z cukrem 250 g Soczek jabłkowo-marchwiowy 200 ml	Musik owocowy 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Mięso drobiowe zmielone 100 g (SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 g	Skyr naturalny 150 g	Zupa krupnik 350 g (GLU, MLE, SEL) Mięso drobiowe zmielone 100 g (SEL) Herbata z cukrem 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 255,1 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 847,8 Sól [g] 2,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kapusta biała zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 358,6 suma cukrów prostych [g] 104,2 Sód [mg] 2 162,8 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-16 środa	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,2 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 327,6 suma cukrów prostych [g] 91,9 Sód [mg] 1 943,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kapusta biała zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,9 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 316,3 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sód [mg] 2 152,4 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-16 środa	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,2 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 329 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sód [mg] 1 960,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31
2025-07-17 czwartek	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 381,5 suma cukrów prostych [g] 84 Sód [mg] 1 572,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
		Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,5 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 372,6 suma cukrów prostych [g] 99,4 Sód [mg] 1 559,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-17 czwartek	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 364,7 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sód [mg] 1 545,7 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	wątrobowal/trzustkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,8 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 366,4 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sód [mg] 1 547,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Dieta płynna wzmocniona	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (<i>JAJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Herbata bez cukru 250 g Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Mięso drobiowe zmielone 90 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (<i>MLE</i>)	Mus z jabłka płynny z biskopiem 120 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Mięso drobiowe zmielone 90 g (<i>SEL</i>) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,8 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 111,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 227,9 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sód [mg] 911,6 Sól [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-17 czwartek	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałata z maślaną 80 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Połędwica sopocka wp 20 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,9 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 326,7 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sód [mg] 1 828,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	Dieta dziecięca podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 409,6 suma cukrów prostych [g] 115,4 Sód [mg] 1 699,8 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,4 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 392,4 suma cukrów prostych [g] 116,8 Sód [mg] 1 713 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-17 czwartek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałata z maślanką 80 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Połędwica sopocka wp 20 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,4 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 357 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sód [mg] 1 924,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	Dieta bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 385,4 suma cukrów prostych [g] 91,9 Sód [mg] 1 611,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,9 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 1 761 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-17 czwartek	Dieta papkowata	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 364,7 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sód [mg] 1 545,7 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 409,4 suma cukrów prostych [g] 102,4 Sód [mg] 1 663,2 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa z zielonego groszku 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,3 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 400,5 suma cukrów prostych [g] 117,7 Sód [mg] 1 649,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-17 czwartek	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałata z masłanką 80 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Polędwica sopocka wp 20 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,7 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 354,6 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sód [mg] 1 918,8 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 384,5 suma cukrów prostych [g] 106,7 Sód [mg] 1 699,5 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-18 piątek	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,1 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 312,8 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sód [mg] 2 154,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,1 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych [g] 98,5 Sód [mg] 1 905,3 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sód [mg] 1 952,8 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-18 piątek	wątrobowa/tzuskowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sód [mg] 1 952,8 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Dieta płynna wzmocniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,3 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 260,8 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 820,9 Sól [g] 2,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 884,7 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sód [mg] 2 180,1 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-18 piątek	Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g ogórek świeży 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,8 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 313 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sód [mg] 2 026,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,1 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 327,8 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sód [mg] 1 755,5 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł. wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,8 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sód [mg] 2 081,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-18 piątek	Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 80 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,5 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych [g] 91 Sód [mg] 1 958,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Salata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Herbata bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,1 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 363 suma cukrów prostych [g] 106,5 Sód [mg] 1 508,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,1 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych [g] 98,5 Sód [mg] 1 905,3 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-18 piątek	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Arbuz 120 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,6 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sód [mg] 2 231,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Arbuz 120 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,9 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 349 suma cukrów prostych [g] 116,8 Sód [mg] 1 995,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł. wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 266,5 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sód [mg] 2 055,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-18 piątek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,2 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 333,6 suma cukrów prostych [g] 100,3 Sód [mg] 1 717,9 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2025-07-19 sobota	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 150 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,5 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 328,9 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 3 310,2 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-19 sobota	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,9 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sód [mg] 2 603,1 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,7 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 328,6 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sód [mg] 3 000,1 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	wątrobowa/trzustkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,7 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 328,6 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sód [mg] 3 000,1 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-19 sobota	Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 820 Sól [g] 2 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
	Dieta cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 150 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,6 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 29,7 Sód [mg] 3 740,3 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,2
	Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 345,4 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 2 105 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-19 sobota	Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,7 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 321,3 suma cukrów prostych [g] 73 Sód [mg] 2 318,4 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,2 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych [g] 31,9 Sód [mg] 2 809,6 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,6
	Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,3 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 314,2 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 2 965,4 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,1

2025-07-19 sobota	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchew gotowana opruszana 80 g (<i>GLU</i>) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 70 g (<i>GLU</i>) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,2 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 342,6 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sód [mg] 1 580,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (<i>GLU</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,8 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 82 Sód [mg] 2 746,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 150 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<i>GLU</i>) Salata z maślanką 70 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,7 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 357,3 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sód [mg] 3 606,3 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-19 sobota	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,3 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 337,6 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sód [mg] 2 762,8 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 150 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) Grejpfrut 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 307,4 suma cukrów prostych [g] 48 Sód [mg] 3 900 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,2
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sód [mg] 2 353 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-20 niedziela	Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopky b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,2 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 286,5 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sód [mg] 2 325,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopky b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 276,8 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sód [mg] 1 821,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopky bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 272,7 suma cukrów prostych [g] 71 Sód [mg] 1 740,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-20 niedziela	wątrobowal/tzuskowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udło z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 272,7 suma cukrów prostych [g] 71 Sód [mg] 1 740,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Dieta płynna wzmocniona	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,5 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 248,3 suma cukrów prostych [g] 61 Sód [mg] 876,5 Sól [g] 2,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,1
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udło/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 44 Sód [mg] 2 726,7 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-20 niedziela	Dieta dziecięca podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica wiśniowa wp 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Rosół z makaronem 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka 40 g (<i>SOJ</i>) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sód [mg] 2 417,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica wiśniowa wp 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty b/c 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sód [mg] 1 913 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica wiśniowa wp 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Rosół z makaronem 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka 40 g (<i>SOJ</i>) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł. wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,2 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 275,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sód [mg] 2 818,5 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-20 niedziela	Dieta bogatobiałkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 281,7 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sód [mg] 2 067,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,3 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 2 252,4 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Dieta papkowata	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 276,8 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sód [mg] 1 821,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-20 niedziela	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopky bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sód [mg] 2 415,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopky bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sód [mg] 1 911,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Salata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł. wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,1 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 275,2 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 2 817,3 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-20 niedziela	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 50 g (SÓJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SÓJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 308 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sód [mg] 1 928,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26
----------------------	---	---	-------------------	---	--	---	-------------------------------------	---