

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2024-07-15 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) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 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 konserwowa premium 40 g Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 340,3 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sód [mg] 2 196,1 Sól [g] 6,6
	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	Mus owocowy 1 szt	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 konserwowa premium 40 g Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,6 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 370,8 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sód [mg] 2 194 Sól [g] 6,6
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	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 konserwowa premium 40 g Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,6 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 370,8 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sód [mg] 2 194 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-15 poniedziałek	wąrobowa/lizuskowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 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-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,6 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 370,8 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sód [mg] 2 194 Sól [g] 6,6
	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] 2 343,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 256,1 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 819,4 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 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) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Sałata 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] 2 311,2 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 317,9 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sód [mg] 2 767,8 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-15 poniedziałek	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza manna 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) papryka 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) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 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 Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 358,4 suma cukrów prostych [g] 95,8 Sód [mg] 2 232,7 Sól [g] 6,6
	Dieta dziecięca lekkostrawna	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 b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	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	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 Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 375,9 suma cukrów prostych [g] 94 Sód [mg] 2 195,2 Sól [g] 6,6
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 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) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka konserwowa premium 40 g Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 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] 2 435,3 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 330,8 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sód [mg] 2 804,4 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-15 poniedziałek	Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna 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 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 konserwowa premium 40 g Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,5 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 370,9 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sód [mg] 2 246,6 Sól [g] 7,3
	Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) 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) Klopsik drobiowo-wieprzowy 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		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Ryba miruna gotowana z warzywami 50 g (GLU, RYB, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,1 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 358,2 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sód [mg] 2 155,7 Sól [g] 6,5
	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 konserwowa premium 40 g Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,6 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 370,8 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sód [mg] 2 194 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-15 poniedziałek	Dieta podstawowa ciąży/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) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 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 konserwowa premium 40 g Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,2 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 368,2 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sód [mg] 2 286,7 Sól [g] 6,8
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt 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-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 655,4 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 398,7 suma cukrów prostych [g] 108,9 Sód [mg] 2 284,6 Sól [g] 6,8
	Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 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 konserwowa premium 40 g Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Salata 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] 2 486 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 345,8 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 2 858,4 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-15 poniedziałek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 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	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	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka konserwowa premium 40 g Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,4 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 393,4 suma cukrów prostych [g] 106,5 Sód [mg] 2 207,8 Sól [g] 6,6
	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 kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Banan 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 b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 318 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sód [mg] 2 678,5 Sól [g] 8
2024-07-16 wtorek	Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 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 jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	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-żyt 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] 2 188,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 329,7 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sód [mg] 1 691 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-16 wtorek	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata 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-żyt 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 Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 326,9 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 824,7 Sól [g] 5,9
	wątrobowal/trzustkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 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 opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 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 Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 326,9 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 824,7 Sól [g] 5,9
	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 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] 2 233,3 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 246,4 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sód [mg] 707,5 Sól [g] 1,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-16 wtorek	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) 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 (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,2 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Kwasy tłuszczowe jednoniencycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 297,3 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sód [mg] 2 818,9 Sól [g] 8,2
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (<i>GLU, JAJ</i>)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,9 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 366,7 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sód [mg] 2 435,8 Sól [g] 7,2
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron z miesem i szpinakiem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt (<i>GLU, JAJ</i>)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,1 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe jednoniencycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 363,9 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sód [mg] 1 826,6 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-16 wtorek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (<i>GLU, JAJ</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,9 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 350 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sód [mg] 2 559 Sól [g] 7,5
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron z miesem i szpinakiem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 334,2 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sód [mg] 2 060,5 Sól [g] 6,4
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (<i>MLE, 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 Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 343,1 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sód [mg] 2 342,7 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-16 wtorek	Dieta papkowata	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 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 jablkowy 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-żyt 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	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,1 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 332,7 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sód [mg] 1 832,9 Sól [g] 5,9
	Dieta podstawowa ciąży/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 kwaszony 80 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	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 338,1 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sód [mg] 2 770,7 Sól [g] 8,2
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 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 jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	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		Pieczywo psz-żyt 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	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,2 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sód [mg] 1 781,6 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-16 wtorek	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 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 żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,2 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 327,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 2 913,2 Sól [g] 8,4
	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 Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	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 biszkoptem 120 g (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 bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,5 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 352,4 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sód [mg] 1 741,6 Sól [g] 5,6
2024-07-17 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 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Salatka z kalamifiora z sosem jogurtowym 90 g (MLE) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 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 Ser żółty 40 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,6 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 294,9 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sód [mg] 2 460,9 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-17 środa	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 90 g (MLE) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab 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-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,6 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 318,7 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sód [mg] 1 964,6 Sól [g] 6,2
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) 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) Schab wieprzowy 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 Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,5 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 82,8 Sód [mg] 2 083,6 Sól [g] 6,5
	wątrobowa/tłuszczowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) 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) Schab wieprzowy 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 Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,5 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 82,8 Sód [mg] 2 083,6 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-17 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 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] 2 267,5 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 107,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 238,2 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 819 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 90 g (MLE) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 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] 2 039,1 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sód [mg] 2 424,8 Sól [g] 7,4
	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 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) 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) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g 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) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,6 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 316,6 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sód [mg] 2 442 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-17 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 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab 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) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,5 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 321,8 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sód [mg] 1 942,1 Sól [g] 6,2
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata 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] 2 093,5 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 273,6 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sód [mg] 2 401,9 Sól [g] 7,2
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 80 g (SOJ) Salatka z kalfiora z sosem jogurtowym 90 g (MLE) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,3 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sód [mg] 1 978,4 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-17 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 Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 90 g (MLE) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g 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 Szynekowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 362,2 suma cukrów prostych [g] 101,9 Sód [mg] 2 008,1 Sól [g] 6,4
	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) 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) Schab wieprzowy 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 Szynekowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sód [mg] 1 889,1 Sól [g] 6,1
	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 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 90 g (MLE) Salata 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 ryżanka 400 g (SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 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 Szynekowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,6 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 323,2 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sód [mg] 2 519,1 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-17 środa	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 90 g (MLE) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab wieprzowy 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 Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,4 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 346,6 suma cukrów prostych [g] 101,5 Sód [mg] 2 055,2 Sól [g] 6,4
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 90 g (MLE) 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 ryżanka 400 g (SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata 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] 2 213,9 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 70 Sód [mg] 2 515,4 Sól [g] 7,6
	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) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab wieprzowy 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 biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,8 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 340 suma cukrów prostych [g] 94 Sód [mg] 1 877,4 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-18 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 Salata 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) Surówka z ogórka kiszzonego 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 Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Antybaton 1 szt (GLU, OZI)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 377,3 suma cukrów prostych [g] 98,3 Sód [mg] 2 345,3 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	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 Salata 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		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,8 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 416,6 suma cukrów prostych [g] 143,8 Sód [mg] 1 772,5 Sól [g] 5,6
	Dieta wrzodowa/zolądkowa	Płatki owsiane 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 Salata 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		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,8 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 416,6 suma cukrów prostych [g] 143,8 Sód [mg] 1 772,5 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-18 czwartek	wąrobowa/trzustkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, 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		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,7 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Kwasy tłuszczowe jednoniencycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 417,8 suma cukrów prostych [g] 141,9 Sód [mg] 1 770 Sól [g] 5,6
	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 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] 2 367,8 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 108,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe jednoniencycone ogółem [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sód [mg] 820 Sól [g] 2,1
	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata 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) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Polędwica sopočka wp 20 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,polędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,8 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe jednoniencycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 332,8 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sód [mg] 2 671,1 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-18 czwartek	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 Salata 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 Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 889 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 431,4 suma cukrów prostych [g] 149,8 Sód [mg] 1 762,1 Sól [g] 5,4
	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 Salata 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 Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 808,6 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 435,2 suma cukrów prostych [g] 151,1 Sód [mg] 1 775,3 Sól [g] 5,5
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka makaronowa wiosenna 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) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g 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) Polędwica sopocka wp 20 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,polędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 654,3 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 363 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sód [mg] 2 767,1 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-18 czwartek	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 Salata 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) Salatka 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 Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 782,7 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 416,7 suma cukrów prostych [g] 136,3 Sód [mg] 1 825,1 Sól [g] 6,3
	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 Salata 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		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 Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,8 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 390,8 suma cukrów prostych [g] 113,5 Sód [mg] 1 785 Sól [g] 5,6
	Dieta papkowata	Płatki owsiane 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 Salata 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		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,8 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 416,6 suma cukrów prostych [g] 143,8 Sód [mg] 1 772,5 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-18 czwartek

Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Platki 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 Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	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) Surówka z ogórka kiszzonego 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 Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 800,5 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 408,7 suma cukrów prostych [g] 132,2 Sód [mg] 2 633,9 Sól [g] 7,7
Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Platki 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 Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	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		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 856,6 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 444,5 suma cukrów prostych [g] 162,1 Sód [mg] 1 863,1 Sól [g] 5,8
Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka makaronowa wiosenna 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) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Polędwica sopočka wp 20 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,polędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 360,7 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sód [mg] 2 761,7 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-18 czwartek	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 Salata 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)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 808,6 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 435,2 suma cukrów prostych [g] 151,1 Sód [mg] 1 775,3 Sól [g] 5,5
	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	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej 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 z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 1 993,3 Sól [g] 5,1
2024-07-19 piątek	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	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk 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 z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,1 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 341,2 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sód [mg] 1 744,1 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-19 piątek	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 morszczuk 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 z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,7 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 333,6 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sód [mg] 1 791,6 Sól [g] 4,6
	wątrobowa/trzustkowa	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 morszczuk 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 z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,7 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 333,6 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sód [mg] 1 791,6 Sól [g] 4,6
	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] 2 359,8 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 260,5 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 820,3 Sól [g] 2,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-19 piątek	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryba morszczuk pieczona 130 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (<i>SOJ, SEL</i>) Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,8 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 269,1 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sód [mg] 2 023,6 Sól [g] 5
	Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Salata roszponka 10 g ogórek świeży 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok wieloowocowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryba morszczuk pieczona 130 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 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 z liściem wp 40 g (<i>SOJ, SEL</i>) Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 315,3 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sód [mg] 1 997,7 Sól [g] 4,9
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryba morszczuk pieczona 130 g (<i>RYB</i>) Sos pietruszkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy b/c 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (<i>GLU</i>)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka z liściem 40 g (<i>SOJ, SEL</i>) Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,2 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 345,3 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sód [mg] 1 729,3 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-19 piątek	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	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk 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 z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 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] 1 972 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensäcöne ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 289,9 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 2 060,2 Sól [g] 5,1
	Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 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 wieloowocowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk 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-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,5 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensäcöne ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 340,4 suma cukrów prostych [g] 81 Sód [mg] 1 797,4 Sól [g] 4,6
	Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok wieloowocowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk 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] 2 549,7 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensäcöne ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 446,3 suma cukrów prostych [g] 174 Sód [mg] 1 828,4 Sól [g] 4,6

2024-07-19 piątek	Dieta papkowata	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 wieloowocowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk 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 z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,1 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 341,2 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sód [mg] 1 744,1 Sól [g] 4,5
	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 wieloowocowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej 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 z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,1 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 326,2 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sód [mg] 2 067,7 Sól [g] 5,2
	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 wieloowocowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk 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 z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,9 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 369,1 suma cukrów prostych [g] 106,8 Sód [mg] 1 834,7 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-19 piątek	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata 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 morszczuk 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 z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 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] 1 828,6 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 272,6 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sód [mg] 2 034,2 Sól [g] 5,1
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 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 wielowocowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	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 biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,3 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 365,1 suma cukrów prostych [g] 101,7 Sód [mg] 1 691,7 Sól [g] 4,2
2024-07-20 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 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) 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 homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,1 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sód [mg] 2 259,2 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-20 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 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata 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 Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,8 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sód [mg] 2 534,3 Sól [g] 7,3
	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 Salata 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 Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 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 Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 361,4 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sód [mg] 2 635,4 Sól [g] 7,5
	wątrobowa/tłustkowa	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 Salata 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 Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 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 Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 361,4 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sód [mg] 2 635,4 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-20 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) Mieso 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) Mieso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 256,1 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 819,4 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 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] 2 327,8 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 289,2 suma cukrów prostych [g] 30,7 Sód [mg] 2 635,7 Sól [g] 6,6
	Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Bulka 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 bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 611,4 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 348,6 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sód [mg] 2 216,4 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-20 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 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata 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 Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,1 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 344,4 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sód [mg] 2 456,5 Sól [g] 7,1
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata 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 Salata 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] 2 437,1 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 99,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 292,8 suma cukrów prostych [g] 33,9 Sód [mg] 2 558,5 Sól [g] 6,3
	Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 50 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata 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 Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,6 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 2 790,5 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-20 sobota	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 346,5 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sód [mg] 1 938,7 Sól [g] 4,8
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,6 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 353,4 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sód [mg] 2 571 Sól [g] 7,4
	Dieta podstawowa cięża/laktacja	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 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 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 Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 746,7 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 356,3 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sód [mg] 2 486,2 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-20 sobota	Dieta łatwowstrawna ciąża/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata 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 Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 798,6 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 98,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 369,4 suma cukrów prostych [g] 94 Sód [mg] 2 624,9 Sól [g] 7,5
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) Jabłko 130 g	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata 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 Salata 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] 2 527,6 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 323 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 2 726,9 Sól [g] 6,8
	Dieta dziecięca łatwowstrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata 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 Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,1 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 354,9 suma cukrów prostych [g] 90 Sód [mg] 2 422 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-21 niedziela	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 Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 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 tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,3 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sód [mg] 2 326,7 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica 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-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sód [mg] 1 824 Sól [g] 5,5
	Dieta wrzodowa/zolądkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica 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-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,5 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 303,9 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sód [mg] 1 743,5 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-21 niedziela	wąrobowa/lizuskowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 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-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,5 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 303,9 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sód [mg] 1 743,5 Sól [g] 5,3
	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)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	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] 2 215,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 102 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 237,6 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sód [mg] 797,9 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo razowe 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 pomidorowy 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		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,9 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 265 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 2 871,4 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-21 niedziela	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) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g	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	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,1 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sód [mg] 2 340,5 Sól [g] 6,6
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) 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 (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	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,8 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 325,6 suma cukrów prostych [g] 90,3 Sód [mg] 1 837,8 Sól [g] 5,3
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Arbuz 120 g	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	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,półędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,9 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 276,9 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sód [mg] 2 883,8 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-21 niedziela	Dieta bogatobiałkowa	Płatki 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 tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,7 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 313 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sód [mg] 2 070,1 Sól [g] 6
	Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, 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	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,8 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 304,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 2 573,1 Sól [g] 6,5
	Dieta papkowata	Płatki 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 tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sód [mg] 1 824 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-21 niedziela	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 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 tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,1 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 312,7 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sód [mg] 2 417,3 Sól [g] 6,8
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Płatki 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 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-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,8 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 336 suma cukrów prostych [g] 96,1 Sód [mg] 1 914,6 Sól [g] 5,7
	Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Salata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Arbuz 120 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 tostowa drobiowa 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,polędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,9 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensyczne ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 287,3 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 2 960,6 Sól [g] 8,1

2024-07-21 niedziela	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 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	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SÓJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 95,8 Sód [mg] 1 853,4 Sól [g] 5,3
----------------------	---	---	-------------------	---	--------------------------------	--	---	---