

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2025-06-16 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 Szynekowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 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 Szynek szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,7 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 9,2
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynekowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa z soczewicy czerwonej 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 Szynek szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,5 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 323,2 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 8,1
	Cukrzycowa Scanmed	Pieczywo razowe 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Herbata bez cukru 250 g Jajko gotowane 50 g Szynekowa dębowa drobiowa 40 g ogórek kwaszony 50 g	Grejpfrut 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Ser topiony 50 g (MLE) Szynek szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rzodkiewka 80 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 18,5 Sól [g] 11,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-16 poniedziałek	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 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 szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,3 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 91,7 Sól [g] 8,2
	wątrobowal/tzusiłkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 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 szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,3 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 91,7 Sól [g] 8,2
	Dieta cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 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 szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Rzodkiewka 80 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] 2 245,3 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 307,4 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sól [g] 10,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-16 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) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) 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) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Rzodkiewka 80 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,5 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 362,7 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sól [g] 7,4
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, 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 marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa z soczewicy czerwonej 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	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, 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] 2 414,5 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 351,8 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 7
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Rzodkiewka 80 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,7 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 10,6

2025-06-16 poniedziałek	Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 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-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,9 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 341 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 9
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa z soczewicy czerwonej 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 wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 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] 2 347,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 336 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 8
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 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-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,3 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 91,7 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-16 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 Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 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 Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Rzodkiewka 80 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,5 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 368,2 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 8,6
	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 Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 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-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,3 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 351,1 suma cukrów prostych [g] 93,4 Sól [g] 8,3
	Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 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 marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 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 szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Rzodkiewka 80 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,1 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 335,3 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 10,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-16 poniedziałek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,3 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 345,6 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sól [g] 7
	Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 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 zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopity bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,4 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 327,2 suma cukrów prostych [g] 36,6 Sól [g] 10,2
	Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z indykiem 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopity bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,8 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 329,9 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-17 wtorek	Cukrzycowa Scanned	Piecztywo żytni z otręb 100g masło ex15g kawa z ml.250 g 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kwaszony 50 g	Jabłko 130 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Chleb żytni 100g masło ex10g herb250g 1 Por (GLU, MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Pomidor 70 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,9 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 313,6 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 10,1
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Leczo z indykiem 150 g (GLU) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Piecztywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,6 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 326,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 7,3
	wątrobowa/trzustkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Leczo z indykiem 150 g (GLU) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Piecztywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,6 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 326,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 7,3

2025-06-17 wtorek	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 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 zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,1 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 11,3
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,9 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 370,3 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 9,4
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z indykiem 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,3 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 360,6 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-17 wtorek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak zapiekany dr 50 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 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 zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wp 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,6 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 345,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 11,7
	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 Kurczak zapiekany dr 80 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>) ogórek kwaszony 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 ziemniaczana z zacierką 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 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 zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wp 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</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] 2 120 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 345,4 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 10,3
	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 Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 80 g (<i>GLU</i>) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z indykiem 150 g (<i>GLU</i>) Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (<i>GLU, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 70 g (<i>GLU</i>) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 359 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 7,4

2025-06-17 wtorek	Dieta papkowata	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Leczo z indykiem 150 g (GLU) Ryż biały na sypko 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 Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,6 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 326,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 7,3
	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 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 zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,2 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 355,1 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 10,4
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z indykiem 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,6 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 357,8 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 7,6

2025-06-17 wtorek	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wp 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,9 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe jednoniensycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 342,3 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 11,5
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza jaglana 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 zapiekany dr 50 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wp 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopt z jabłkiem 120 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,1 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12 Kwasy tłuszczowe jednoniensycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 374,1 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 9
	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa ryżanka 400 g (<i>SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos pietruszkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-18 środa	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 6,6
	Cukrzycowa Scanned	Pieczywo razowe 100g mix tłus15g herbata250g N 1 Por (GLU) Jajko gotowane 50 g Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g ogórek świeży 70 g	Grejfrut 100 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy bez cukru 250 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE)		Pieczywo razowe 100g mix tłus15g herbata250g N 1 Por (GLU) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 908,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 228,1 suma cukrów prostych [g] 25,9 Sól [g] 7,7
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-18 środa	wątrobowa/trzustkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos pietruszkowy 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 Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 7,2
	Dieta cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (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 Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,4 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 230,8 suma cukrów prostych [g] 31,8 Sól [g] 10,7
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (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) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,9 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 295,5 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-18 środa	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos pietruszkowy 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-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,8 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 292,4 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 6,5
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (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) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,6 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 249,6 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 10,7
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka drobiowa luksusowa dr 80 g ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos pietruszkowy 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 Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,6 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-18 środa	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	zupa grysikowa kukurydziana 400 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos pietruszkowy 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) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,7 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 295,9 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 6,5
	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos pietruszkowy 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 Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 278,7 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 6,7
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) 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 Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 310,5 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-18 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 50 g Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos pietruszkowy 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 Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,9 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 302,4 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sól [g] 6,8
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos pietruszkowy 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 Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlna dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,5 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 265,3 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 11
	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 50 g Szynka drobiowa luksusowa dr 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos pietruszkowy 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-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,8 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 292,4 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-19 czwartek	Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 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 bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,5 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 355,1 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 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	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 341,4 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 5,5
	Cukrzycowa Scanned	Pieczywo razowe 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Herbata bez cukru 250 g Ser żółty 40 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Rzodkiewka 50 g	Kisiel bez cukru 200 g	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g		Pieczywo razowe 100 g mix tłuszcz 15 g 1 Por (GLU) Twarożek 80 g (MLE) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,5 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 30,8 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-19 czwartek	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, 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 marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 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	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 341,4 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 5,5
	wątrobowa/tłuszkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, 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 marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 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	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 341,4 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 5,5
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) 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] 2 064,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-19 czwartek	Dieta dziecięca podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołabek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 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 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 387,3 suma cukrów prostych [g] 114,5 Sól [g] 5,5
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, 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 marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 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] 2 387,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 373,3 suma cukrów prostych [g] 112,8 Sól [g] 5,6
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołabek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 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) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,7 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 348,1 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-19 czwartek	Dieta bogatobiałkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,7 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 358,1 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sól [g] 6
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 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 60 g Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 342,5 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 5,9
	Dieta papkowata	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 341,4 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-19 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 Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Rzodkiewka 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 makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 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 bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 383 suma cukrów prostych [g] 100,2 Sól [g] 5,6
	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 Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g 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 makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 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	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,5 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 369,3 suma cukrów prostych [g] 111,5 Sól [g] 5,7
	Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 353,8 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-19 czwartek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona						
	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 373,3 suma cukrów prostych [g] 112,8 Sól [g] 5,6
2025-06-20 piątek	Dieta podstawowa						
	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) 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 ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,7 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 7
	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) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,4 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 5,2

2025-06-20 piątek	Cukrzykowa Scanned	Piecztywo razowe 100g mix tł.15g herb 250gN 1 Por (GLU) Kurczak gotowany 50 g (GLU , SOJ) Jajko gotowane 50 g ogórek świeży 70 g	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU , JAJ , MLE , SEL) Ryba miruna gotowana na parze. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU , MLE , SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g		Chleb żytni 100g masło ex10g herb250g 1 Por (GLU , MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędłina dr 1 Por (GLU , SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 789,7 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 235,8 suma cukrów prostych [g] 26,7 Sól [g] 6,6
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU , SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU , JAJ , MLE , SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU , MLE , SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU , SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,4 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 5,2
	wątrobowaltruszkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU , SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU , JAJ , MLE , SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU , MLE , SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU , SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,4 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 5,2

2025-06-20 piątek	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (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] 1 823,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 7,9
	Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g ogórek świeży 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 310,1 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 6,9
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,7 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 326,4 suma cukrów prostych [g] 94,5 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-20 piątek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,4 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 265,9 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 8
	Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 80 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,8 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 75,1 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 Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 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 Sałata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Herbata bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 331,9 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 7

2025-06-20 piątek	Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,4 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 290,4 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 6,2
	Dieta podstawowa cięża/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 Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej 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 ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 82 Sól [g] 7,2
	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,2 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 109,3 Sól [g] 5,4

2025-06-20 piątek	Dieta cukrzycowa ciężła/laktacja	Maślanka 330 ml (MLE) 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 barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 7,1
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,5 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 5,8
2025-06-21 sobota	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (GLU) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 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 z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,7 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 345,2 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-21 sobota	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 330,4 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 6,9
	Cukrzycowa Scanned	Pieczywo razowe 100 g mix tłuszcz 15 g 1 Por (GLU) Herbata bez cukru 250 g Szynka krucha z pieca 50 g Jajko gotowane 50 g ogórek kwaszony 80 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (GLU) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100g masło ex.15 g herbata 250g 1 Por (GLU, MLE) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 278,7 suma cukrów prostych [g] 24,9 Sól [g] 10
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,7 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 340,6 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-21 sobota	wątrobowal/trzustkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,7 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 340,6 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 7,7
	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (GLU) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Pomidor 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] 2 096,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 306,5 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 8,6
	Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (GLU) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 356,8 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-21 sobota	Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 341,1 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 6,9
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (GLU) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 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 Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 6,8
	Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,2 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 333,5 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 9

2025-06-21 sobota	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchew gotowana opruszana 80 g (<i>GLU</i>) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron gotowany 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 70 g (<i>GLU</i>) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 335,7 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 6,2
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron gotowany 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (<i>GLU</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 6,9
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron razowy gotowany 200 g (<i>GLU</i>) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,9 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 373,6 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-21 sobota	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583,8 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 358,6 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 7,2
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (GLU) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,2 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 334,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 9
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 612,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 362,3 suma cukrów prostych [g] 96,2 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-22 niedziela	Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka 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 Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Salata masłowa 20 g ogórek świeży 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,2 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 280,9 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 5,9
	Dieta łatwowstrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 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	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,6 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 5,9
	Cukrzycowa Scanned	Pieczywo żytni z otręb 100g masło ex15g kawa z ml.250 g 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 50 g	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100g masło ex.15 g herbata 250g 1 Por (GLU, MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogórek świeży 70 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędłina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,5 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 96,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 251,2 suma cukrów prostych [g] 39,9 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-22 niedziela	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) 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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,6 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 5,9
	wątrobowal/trzustkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) 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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,6 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 5,9
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 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 bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogórek świeży 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] 2 098,4 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 256,5 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 8

2025-06-22 niedziela	Dieta dziecięca podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g 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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Sałata masłowa 20 g ogórek świeży 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 298,2 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,8
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,4 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 299 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 5,1
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g 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) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,2 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-22 niedziela	Dieta bogatobiałkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 6,7
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g 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 wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,2 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 7,7
	Dieta papkowata	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,6 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-22 niedziela	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 Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka 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 Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Salata masłowa 20 g ogórek świeży 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 308,8 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 6,1
	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 Połudwica 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)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) 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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,4 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 6,1
	Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Salata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,2 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-22 niedziela	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 50 g (SÓJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kiełbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,4 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 5,9
----------------------	---	---	-------------------	--	--------------------------------	--	--	---