

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2024-12-16 poniedziałek	Dieta podstawowa	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczką z olejem 150 g 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 Szynka wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,2 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 346,4 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczką z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 6,8
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 343,6 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 6,7
	wątrobowa/trzustkowa	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 343,6 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-16 poniedziałek	Dieta płynna wzmocniona	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) żółtko jaj kurzego gotowane 1 Por (<i>JAJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) mięso drobiowe 90 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (<i>MLE</i>)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) mięso drobiowe 90 g (<i>SEL</i>) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 260,4 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,6 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 296 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 9,8
	Dieta dziecięca podstawowa	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 564,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 383,3 suma cukrów prostych [g] 108,5 Sól [g] 7
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (<i>GLU</i>)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 367,2 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-16 poniedziałek

Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) 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] 2 352,3 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 11,5
Dieta bogatobiałkowa	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 351,3 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 7,5
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) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Paprykarz rybny 30 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,8 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 358,6 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 6,8
Dieta papkowata	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 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 Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 345,1 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-16 poniedziałek	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g 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 Szynka wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 374,3 suma cukrów prostych [g] 95 Sól [g] 7,2
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) 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 (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 379,1 suma cukrów prostych [g] 110,6 Sól [g] 7
	Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</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] 2 203,2 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 11,5
	Dieta dziecka łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,7 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 381,1 suma cukrów prostych [g] 111,8 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-17 wtorek	Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Kalaflor gotowany 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 z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 327,6 suma cukrów prostych [g] 34,1 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 343,1 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 4,1
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) 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] 2 088,6 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 4,2
	wątrobowa/tłustkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos mięsno-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL)		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) 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] 2 165,3 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 352,8 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-17 wtorek	Dieta płynna wzmożniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 247,8 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 1,8
	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) 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] 1 995,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 6,9
	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 gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,1 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 384,7 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 4,4
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,6 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 370,3 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 4,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-17 wtorek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) 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] 2 278,6 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 377,1 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 6
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 80 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 342,5 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 4,2
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Kalafor gotowany 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 pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,9 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 346,1 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 6,2
	Dieta papkowata	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,4 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 353,8 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 5,1

2024-12-17 wtorek	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mandarynka 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Kalaflor gotowany 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 z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 355,5 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 5,5
	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 gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Kalaflor gotowany na parze 150 g 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) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,2 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 371 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 4,3
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) 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] 2 170,4 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 7,1
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,5 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 365,8 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-18 środa	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 jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) 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 żółty 40 g (MLE) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,7 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 7,8
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna 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 z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 297,9 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 7
	Dieta wzdrowia/żółdkowa	Kasza manna 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 z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,1 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 294,6 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 7,5
	wątrobowal/trzustkowa	Kasza manna 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 z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,1 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 294,6 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-18 środa	Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskopiem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 234,3 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) 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 Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,8 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 9,2
	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) Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,6 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 330,6 suma cukrów prostych [g] 84 Sól [g] 8,2
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, 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] 2 217,5 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-18 środa	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) 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] 2 144,1 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sól [g] 9
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 80 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,8 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 297,9 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 8,4
	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 jaj 50 g (GLU, JAJ) Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) 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 Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, 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] 2 338,8 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 6,5
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-18 środa	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) 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 pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) 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 Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,9 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 328,9 suma cukrów prostych [g] 87,6 Sól [g] 8,6
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) 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 pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,4 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 326,1 suma cukrów prostych [g] 97,9 Sól [g] 7,4
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) 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 pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) 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 Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,2 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sól [g] 9,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-18 środa	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) Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 92,8 Sól [g] 6,9
	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Gruszka 110 g	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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 Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,5 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 377,6 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 6,8
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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 Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 379,8 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 6,5
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) 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 Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,4 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 381,3 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-19 czwartek	wątrobowal/trzustkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) 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 Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,4 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 381,3 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 6,4
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 114,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 1,9
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 333,7 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 9,5
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) 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) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 671,6 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 412,6 suma cukrów prostych [g] 110,5 Sól [g] 7
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 401,9 suma cukrów prostych [g] 111,9 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-19 czwartek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) 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] 2 552,9 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 361,6 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 9,7
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 379,9 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 7,2
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) 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) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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 Dżem niskosłodzony 60 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,5 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 380,5 suma cukrów prostych [g] 108,9 Sól [g] 7
	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 379,8 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-19 czwartek	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 Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Gruszka 110 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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 Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 405,5 suma cukrów prostych [g] 91,1 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 407,7 suma cukrów prostych [g] 107,5 Sól [g] 6,7
	Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) 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] 2 487,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 361,6 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 9,8
	Dieta dziecka łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 401,9 suma cukrów prostych [g] 111,9 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-20 piątek	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 298,7 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 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 Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,3 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 314,7 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 6,2
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 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 Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 6,3
	wątrobowal/trzustkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 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 Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 6,3
	Dieta płynna wzmocniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,3 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 260,8 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 2,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-20 piątek	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morskczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) 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] 1 846,9 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 264,9 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 8,1
	Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Salata roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morskczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,1 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 323,5 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 7
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morskczuk gotowana na parze 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	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,4 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 319,6 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 5,6
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morskczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 8,1
	Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 80 g (GLU, SEL) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morskczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,3 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 314,2 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-20 piątek	Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk 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 Salata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Herbata bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Węglowodany ogółem [g] 362,4 suma cukrów prostych [g] 107 Sól [g] 6,1
	Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 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 Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,3 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 314,7 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 6,2
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 320 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 7,2
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 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 Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,1 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 342,6 suma cukrów prostych [g] 108,5 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-20 piątek	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morskczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 865,7 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 8,1
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morskczuk gotowana na parze 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	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 320,7 suma cukrów prostych [g] 90 Sól [g] 5,7
2024-12-21 sobota	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sól [g] 5,9
	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 Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,2 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 328,5 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-21 sobota	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	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sytko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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 Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,6 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 9,2
	wątrobowa/trzustkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sytko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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 Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,6 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 9,2
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaj kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo żytnie 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 pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sytko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g papryka 70 g Sałata 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] 2 142,6 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 305,1 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-21 sobota	Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) 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 ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,9 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 357,2 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 6
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,8 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 307,4 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 7,6
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejprut 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g papryka 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] 2 408 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 8
	Dieta bogatobiałkowa	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 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 80g, pszenne 40g 1 Por (<i>GLU</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,6 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 333,3 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 9,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-21 sobota	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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) 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] 2 357,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 335,5 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 6,3
	Dieta papkowata	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	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 334,3 suma cukrów prostych [g] 89 Sól [g] 8,5
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata 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 (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty 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 Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,7 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 387,1 suma cukrów prostych [g] 105,5 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna ciąży/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 ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,6 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 356,7 suma cukrów prostych [g] 100,8 Sól [g] 8,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-21 sobota	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) 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 pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g papryka 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] 2 386 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 333,3 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 8,3
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,5 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 319,9 suma cukrów prostych [g] 83,4 Sól [g] 7,7
2024-12-22 niedziela	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,3 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 295,5 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) 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) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-22 niedziela	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żytn 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żytn 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 4,7
	wątrobowa/trzustkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żytn 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żytn 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 4,7
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaj kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 236,8 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 1,9
	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo żytnie 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 pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 811,1 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 253,4 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 8,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-22 niedziela	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica 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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU , MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 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 15 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU , SOJ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU , JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,1 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 313 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 6
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU , MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo pszenne 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] 2 147 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 4,3
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica 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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU , MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU , SOJ) 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] 1 946,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 270,8 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 8,3
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU , MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU , SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,6 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 296,5 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-22 niedziela	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) 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 drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Sałata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,3 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 6,4
	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica 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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 4,7
	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 Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata 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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g 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 Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 311,2 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica 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 Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 326,3 suma cukrów prostych [g] 91,8 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-22 niedziela	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Polędwica wieśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sałata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) 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 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] 1 985,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 281,3 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 8,5
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 Por (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica wieśniowa 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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo pszenne 100 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 4,3