

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2025-06-02 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 z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka 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 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 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 37,8 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-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, 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 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 Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,8 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 338,5 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-żyt 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-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 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] 2 235,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 330,9 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 6,7

2025-06-02 poniedziałek	wątrobowa/tzuskowa	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 wiśniowa 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] 2 235,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 330,9 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 6,7
	Dieta płynna wzmocniona	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) żółtko jaja 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 biskoptem 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 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 40,3 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 Sałata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, 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 Sałata 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 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 296 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 9,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-02 poniedziałek	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 Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka 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 Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,9 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 370,6 suma cukrów prostych [g] 108,5 Sól [g] 7
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 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 Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, 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 buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (<i>GLU</i>)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wiśniowa 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 owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 354,5 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 6,7
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, 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	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,3 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 11,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-02 poniedziałek	Dieta bogatobiałkowa	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, 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 buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 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] 2 450,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 351,3 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 7,5
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (<i>SEL</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 80 g (<i>GLU</i>) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, 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 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 pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (<i>GLU, SEL</i>) Paprykarz rybny 30 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopky bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,8 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 345,9 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 6,8
	Dieta papkowata	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, 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 Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 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] 2 249,6 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 332,4 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-02 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 Sałata 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 z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka 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 wiśniowa 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] 2 670 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 39,1 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-żyłt 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 Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, 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 buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 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 Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 366,4 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 Sałata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, 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>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,2 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 11,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-02 poniedziałek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona		Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 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 Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, 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 buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) 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 owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,7 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 368,4 suma cukrów prostych [g] 111,8 Sól [g] 6,9
	Dieta podstawowa		Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,4 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 361,4 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 5,6
	Dieta łatwostrawna		Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,8 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych [g] 107,4 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-03 wtorek	Dieta wrzodowa/żółdkowa	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 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) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopky bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,3 Białko ogółem [g] 64,1 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 364 suma cukrów prostych [g] 101,5 Sól [g] 4,2
	wątrobowa/trzustkowa	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 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) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU)		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 bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopky bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,3 Białko ogółem [g] 64,1 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 364 suma cukrów prostych [g] 101,5 Sól [g] 4,2
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ryż biały na sypko 180 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] 2 296,2 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 107,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 248,2 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sól [g] 2,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-03 wtorek	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 70 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) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 350 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g 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] 1 876,9 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 335,3 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 7,1
	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) ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	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 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,5 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 409,9 suma cukrów prostych [g] 129,5 Sól [g] 4,9
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 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	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyłt 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] 2 206,9 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 399,5 suma cukrów prostych [g] 131,1 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-03 wtorek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo 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] 2 290 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 402,3 suma cukrów prostych [g] 134 Sól [g] 6,5
	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) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkoty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,2 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 380,2 suma cukrów prostych [g] 99,9 Sól [g] 4,5
	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	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkoty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,9 Białko ogółem [g] 55,5 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 371,1 suma cukrów prostych [g] 108,3 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-03 wtorek	Dieta papkowata	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) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) 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 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,6 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 374,8 suma cukrów prostych [g] 117 Sól [g] 4,6
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,2 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 389,3 suma cukrów prostych [g] 93,8 Sól [g] 5,8
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	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	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,6 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 396 suma cukrów prostych [g] 125,7 Sól [g] 4,6

2025-06-03 wtorek	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 350 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g 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] 2 051,7 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe jednoniensycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 363,2 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sól [g] 7,3
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 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	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,9 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe jednoniensycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 390,8 suma cukrów prostych [g] 124,5 Sól [g] 4,5
	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 Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet panierowany ze schabu 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa 150 g (GLU) 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] 2 311,3 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 321,7 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 8,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-04 środa	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 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 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,8 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 281,2 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 7,6
	Dieta wrzodowa/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 Sałata 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 Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,1 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 281,9 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 7,5
	wątrobowaltruszkowa	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 Sałata 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 Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,1 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 281,9 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-04 środa	Dieta płynna wznoczniona	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 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] 2 251,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 40,3 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 Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa 150 g (GLU) 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] 1 956,7 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 260,9 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 9,9
	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 Fasolka szparagowa 150 g (GLU) 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 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,7 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 8,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-04 środa	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka 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	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	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 bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,5 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 301,8 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 6,6
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany 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	Banan 1/2 szt. 100 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 Fasolka szparagowa 150 g (GLU) 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] 2 073,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 276 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 9,1
	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) Salatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) 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 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,6 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 293,9 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 8,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-04 środa	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) Salatka jarzynowa 80 Por 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 Fasolka szparagowa 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,7 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 296,9 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 7,2
	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 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 maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,1 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 6,9
	Dieta podstawowa cięża/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 Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa 150 g (GLU) 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 maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 327,2 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 9,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-04 środa	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	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) Salatka jarzynowa 80 Por 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-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] 2 381,2 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 8
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek homogenizowany 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 Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa 150 g (GLU) 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] 2 200,1 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 289,1 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 10,3
	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 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	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 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 Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 297,6 suma cukrów prostych [g] 92,8 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-05 czwartek	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 Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) 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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,6 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 368,3 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sól [g] 7
	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 Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) 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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,6 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 363,8 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 6,8
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	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 Salata 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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 365,7 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-05 czwartek	wątrobowa/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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g 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] 2 396,4 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 365,7 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 6,7
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaj 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 biskoptem 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 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 44 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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g 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] 2 384,9 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 330,4 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 9,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-05 czwartek	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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,5 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 95,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 396,6 suma cukrów prostych [g] 110,5 Sól [g] 7,3
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa 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-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana 40 g 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] 2 656,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 385,9 suma cukrów prostych [g] 111,9 Sól [g] 7
	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 Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) 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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,8 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 358,3 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 9,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-05 czwartek	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata 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-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,5 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 7,5
	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) 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		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) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,2 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 365,2 suma cukrów prostych [g] 108,9 Sól [g] 7
	Dieta papkowata	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 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		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,6 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 363,8 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-05 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 Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabko 130 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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 396,2 suma cukrów prostych [g] 88 Sól [g] 7,2
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	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 Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) 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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,4 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 391,7 suma cukrów prostych [g] 107,5 Sól [g] 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 Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa 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) Kielbasa szynkowa Jana 40 g 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] 2 559,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 98,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 358,3 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 10,1

2025-06-05 czwartek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) 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-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 385,9 suma cukrów prostych [g] 111,9 Sól [g] 7
		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 pomidorowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 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] 1 990,2 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 7,9
		Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 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 miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka 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] 2 077,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 304,3 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 6,2

2025-06-06 piątek	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Salata 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 miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 301,5 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 6,4
	wątrobowal/trzustkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Salata 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 miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 301,5 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 6,4
	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 mielone 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 mielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,5 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 254,6 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 2,1

2025-06-06 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 miruna 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] 1 844,8 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 8
	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 miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka 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] 2 149 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 313,1 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 6,9
	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 miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	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] 2 133,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 5,6

2025-06-06 piątek	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 miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka 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] 1 953 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 275,4 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 8
	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 miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka 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] 2 207,6 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 6,9
	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 multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Salata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Herbata bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,9 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 352,1 suma cukrów prostych [g] 101,9 Sól [g] 6

2025-06-06 piątek	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 miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g 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] 2 077,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 304,3 suma cukrów prostych [g] 85,1 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 miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka 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] 2 163,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 7,1
	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 miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g 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] 2 252,4 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 332,2 suma cukrów prostych [g] 103,4 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-06 piątek	Dieta cukrzycowa ciężła/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 miruna pieczona. 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka 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] 1 863,6 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 270,6 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 8
	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 miruna pieczona. 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	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] 2 162,7 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sól [g] 5,7
2025-06-07 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 kapusty i ogórka z olejem 150 g 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) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 353,5 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-07 sobota	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa 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) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g 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] 2 288,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 8,2
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g 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] 2 596,6 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 337,4 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 9,2
	wątrobowalitzustkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g 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] 2 596,6 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 337,4 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 9,2

2025-06-07 sobota	Dieta płynna wznoczniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z 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] 2 344,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe jednieniensycone ogółem [g] 40,3 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 sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g 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 ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe jednieniensycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 299,9 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 7,8
	Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 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 kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biskopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe jednieniensycone ogółem [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 352,1 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-07 sobota	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 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 (<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>) Sałata z maślanką 70 g (<i>MLE</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>) Sałata 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] 2 168,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 7,4
	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 Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 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 kapusty i ogórka z olejem 150 g 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 ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 7,9
	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 Sałata 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>) Sałata z maślanką 70 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 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>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,2 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 321,5 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 9,1

2025-06-07 sobota	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchew gotowana opruszana 80 g (<i>GLU</i>) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa 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>) Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 70 g (<i>GLU</i>) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 335,5 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 6,3
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa 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>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (<i>GLU</i>) 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] 2 287,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 89 Sól [g] 8,5
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa 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 kapusty i ogórka 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 Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,8 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 381,9 suma cukrów prostych [g] 101,9 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-07 sobota	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g 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 (<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>) Sałata z maślanką 70 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 80g, pszenne 40g 1 Por (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,2 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 344,9 suma cukrów prostych [g] 96,2 Sól [g] 8,5
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) 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 pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	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 kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlna dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,1 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 328,1 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 8,2
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa 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>) Sałata z maślanką 70 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 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>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-08 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 pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt 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 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	Biszkopcy bez cukru 20 g (GLU , JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 262,4 suma cukrów prostych [g] 45,7 Sól [g] 7,3
	Dieta łatwowstrawna	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) Udko z kurczaka pieczone 1 szt 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	Biszkopcy bez cukru 20 g (GLU , JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,6 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 5
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	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 bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) 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	Biszkopcy bez cukru 20 g (GLU , JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 5

2025-06-08 niedziela	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) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) 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] 2 157,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 5
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaj kurzych 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 mielone 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 mielone 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 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,9 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) Udko z kurczaka pieczone 1 szt 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] 1 956,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 244,7 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 8,6

2025-06-08 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) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 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] 2 249,1 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 292,1 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 6,2
	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) Udko z kurczaka pieczone 1 szt 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] 2 238,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 286,5 suma cukrów prostych [g] 82 Sól [g] 4,6
	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) Udko z kurczaka pieczone 1 szt 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] 2 092,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 262,1 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 8,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-08 niedziela	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt 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 Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 287,8 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 6,1
	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) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Sałata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,7 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 288,3 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 6,6
	Dieta papkowata	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 Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) 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 Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 5

2025-06-08 niedziela	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 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 Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt 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) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,1 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt 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 Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,4 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sól [g] 5,2
	Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Salata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt 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 Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 272,6 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 8,8

2025-06-08 niedziela	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 Por (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica wiśniowa wp 50 g (SÓJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt 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] 2 238,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 286,5 suma cukrów prostych [g] 82 Sól [g] 4,6
----------------------	---	--	-------------------	--	--------------------------------	--	--	---