

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2024-07-22 poniedziałek	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,1 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 353,2 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sód [mg] 2 177,5 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 388,8 suma cukrów prostych [g] 102,7 Sód [mg] 2 175,9 Sól [g] 6,5
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,2 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 395,5 suma cukrów prostych [g] 102,8 Sód [mg] 2 168,2 Sól [g] 6,5
	wątrobowa/trzustkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,2 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 395,5 suma cukrów prostych [g] 102,8 Sód [mg] 2 168,2 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-22 poniedziałek	Dieta cukrzycowa	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,8 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 330,7 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 2 749,1 Sól [g] 7,9
	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) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,2 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 357,3 suma cukrów prostych [g] 91,2 Sód [mg] 2 124,3 Sól [g] 6,4
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,1 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 380 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sód [mg] 2 087,3 Sól [g] 6,3
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 351,6 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sód [mg] 2 785,7 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-22 poniedziałek	Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,9 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 388,9 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sód [mg] 2 228,5 Sól [g] 7,2
	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 wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Ryba miruna gotowana z warzywami 50 g (GLU, RYB, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,6 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 367,2 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 2 435,2 Sól [g] 6,1
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 388,8 suma cukrów prostych [g] 102,7 Sód [mg] 2 175,9 Sól [g] 6,5
	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 Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,9 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 381,1 suma cukrów prostych [g] 105,8 Sód [mg] 2 268,1 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-22 poniedziałek	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 Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,8 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 416,7 suma cukrów prostych [g] 121 Sód [mg] 2 266,5 Sól [g] 6,7
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 358,6 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sód [mg] 2 839,7 Sól [g] 8,1
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba miruna gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,1 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 380 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sód [mg] 2 087,3 Sól [g] 6,3
2024-07-23 wtorek	Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,9 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 306,2 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sód [mg] 2 720,4 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-23 wtorek	Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Leczo z indykiem 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,9 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 323,2 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 1 614,4 Sól [g] 5,5
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Galaretka z owocami bez cukru 1 Por	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Leczo z indykiem 150 g (GLU) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 300,2 suma cukrów prostych [g] 41,2 Sód [mg] 1 577,6 Sól [g] 5,4
	wątrobowa/trzustkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Galaretka z owocami bez cukru 1 Por	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Leczo z indykiem 150 g (GLU) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 300,2 suma cukrów prostych [g] 41,2 Sód [mg] 1 577,6 Sól [g] 5,4
	Dieta cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 276,5 suma cukrów prostych [g] 38,3 Sód [mg] 3 161,5 Sól [g] 9,2
	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 kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,4 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 349,3 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sód [mg] 2 458,4 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-23 wtorek

Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Leczo z indykiem 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,4 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 353,9 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 1 734,4 Sól [g] 5,7
Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,7 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 320,8 suma cukrów prostych [g] 63 Sód [mg] 3 280,5 Sól [g] 9,5
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 Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,9 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 328 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 1 819,6 Sól [g] 5,9
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 wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z indykiem 150 g (GLU) 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 Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,8 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 348,6 suma cukrów prostych [g] 64 Sód [mg] 2 362,1 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-23 wtorek	Dieta papkowata	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Leczo z indykiem 150 g (GLU) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 328,9 suma cukrów prostych [g] 67 Sód [mg] 1 615,6 Sól [g] 5,5
	Dieta podstawowa cięża/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 kwaszony 80 g Salata 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 ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,7 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 2 811 Sól [g] 8,4
	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Leczo z indykiem 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,7 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 351,1 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sód [mg] 1 705 Sól [g] 5,7
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 3 252,1 Sól [g] 9,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-23 wtorek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) 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 ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 350,7 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sód [mg] 2 201,8 Sól [g] 6,8
	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka brokułowa z makaronem z jogurtem 80 g (GLU, JAJ, MLE) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Łopatka wieprzowa pieczona 90 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 625,5 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 302,6 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sód [mg] 3 039,8 Sól [g] 7,7
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka brokułowa z makaronem z jogurtem 80 g (GLU, JAJ, MLE) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,1 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 312,8 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sód [mg] 2 539,8 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-24 środa

Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) 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) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,1 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sód [mg] 2 672 Sól [g] 6,8
wątrobowa/trzustkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) 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) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,1 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sód [mg] 2 672 Sól [g] 6,8
Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka brokułowa z makaronem z jogurtem 80 g (GLU, JAJ, MLE) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,1 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 258 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sód [mg] 3 064,4 Sól [g] 7,7
Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Łopatką wieprzowa pieczona 90 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,1 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 336,2 suma cukrów prostych [g] 90,5 Sód [mg] 2 717,3 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-24 środa

Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) 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] 2 284,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych [g] 91,7 Sód [mg] 2 214,3 Sól [g] 5,5
Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,5 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 273,3 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sód [mg] 3 071,9 Sól [g] 7,5
Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 80 g (GLU) Salatka brokułowa z makaronem z jogurtem 80 g (GLU, JAJ, MLE) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,5 Białko ogółem [g] 138,7 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sód [mg] 3 152,2 Sól [g] 7,9
Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 60 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) 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) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskvoty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,2 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 322,5 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sód [mg] 1 947,7 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-24 środa	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka brokułowa z makaronem z jogurtem 80 g (GLU, JAJ, MLE) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,6 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sód [mg] 2 538,6 Sól [g] 6,4
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka brokułowa z makaronem z jogurtem 80 g (GLU, JAJ, MLE) 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 pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Łopatką wieprzowa pieczona 90 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 782,5 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 343,8 suma cukrów prostych [g] 93,9 Sód [mg] 3 133,4 Sól [g] 7,9
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka brokułowa z makaronem z jogurtem 80 g (GLU, JAJ, MLE) 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 pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,9 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 340,7 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sód [mg] 2 630,4 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-24 środa	Dieta cukrzycowa ciężła/laktacja	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka brokułowa z makaronem z jogurtem 80 g (GLU, JAJ, MLE) 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 pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,9 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych [g] 61 Sód [mg] 3 155 Sól [g] 7,9
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych [g] 91,7 Sód [mg] 2 214,3 Sól [g] 5,5
2024-07-25 czwartek	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Antybaton 1 szt (GLU, OZI)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 359,7 suma cukrów prostych [g] 105,1 Sód [mg] 1 863,7 Sól [g] 4,7
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 384,9 suma cukrów prostych [g] 133,3 Sód [mg] 2 208,1 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-25 czwartek	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 384,9 suma cukrów prostych [g] 133,3 Sód [mg] 2 208,1 Sól [g] 5,6
	wątrobowa/trzustkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 384,9 suma cukrów prostych [g] 133,3 Sód [mg] 2 208,1 Sól [g] 5,6
	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka makaronowa wiosenna 150 g (GLU)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 20 g (SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,1 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 320,9 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 2 069 Sól [g] 5,6
	Dieta dziecięca podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,8 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 402,4 suma cukrów prostych [g] 145,4 Sód [mg] 2 039,3 Sól [g] 5
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,9 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 405,5 suma cukrów prostych [g] 141,6 Sód [mg] 2 148,9 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-25 czwartek

Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU , JAJ , MLE , SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU , MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU , MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 20 g (SOJ , MLE , SEL) Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU , SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,8 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 348,3 suma cukrów prostych [g] 105,7 Sód [mg] 2 184,1 Sól [g] 5,8
Dieta bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU , MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU , MLE)	Zupa makaronowa 400 g (GLU , JAJ , MLE , SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU , MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,5 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 381,6 suma cukrów prostych [g] 128,3 Sód [mg] 2 381,7 Sól [g] 6
Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wedliny 50 g (GLU , SOJ , SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU , JAJ , MLE , SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU , MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU , JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,4 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 426,6 suma cukrów prostych [g] 162,7 Sód [mg] 1 794,7 Sól [g] 4,5
Dieta papkowata	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU , MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU , JAJ , MLE , SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU , JAJ , SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU , MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 384,9 suma cukrów prostych [g] 133,3 Sód [mg] 2 208,1 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-25 czwartek	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Arbuz 120 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 391,1 suma cukrów prostych [g] 139 Sód [mg] 2 152,3 Sól [g] 5,4
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 663,9 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 412,8 suma cukrów prostych [g] 151,6 Sód [mg] 2 298,7 Sól [g] 5,8
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka makaronowa wiosenna 150 g (GLU) Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 20 g (SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,9 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 348,8 suma cukrów prostych [g] 82,8 Sód [mg] 2 159,6 Sól [g] 5,9
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,9 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 405,5 suma cukrów prostych [g] 141,6 Sód [mg] 2 148,9 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-26 piątek	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU , SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok wieloowocowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU , MLE , SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU , MLE , SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 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	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,5 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 322,7 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sód [mg] 2 110,6 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU , SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok wieloowocowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU , MLE , SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU , MLE , SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU , SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ , SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,2 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 347,6 suma cukrów prostych [g] 99,7 Sód [mg] 1 850,7 Sól [g] 4,7
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU , SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU , MLE , SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU , MLE , SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU , SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ , SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,2 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 344,8 suma cukrów prostych [g] 97,9 Sód [mg] 1 902,7 Sól [g] 4,8
	wątrobowa/trzustkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU , SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU , MLE , SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU , MLE , SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU , SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ , SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,2 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 344,8 suma cukrów prostych [g] 97,9 Sód [mg] 1 902,7 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-26 piątek	Dieta cukrzycowa	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej 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) 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] 1 950,1 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 2 140,8 Sól [g] 5,3
	Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g ogórek świeży 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok wieloowocowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) 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 owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 350,7 suma cukrów prostych [g] 97,7 Sód [mg] 2 159,9 Sól [g] 5,3
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok wieloowocowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 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 80 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 370 suma cukrów prostych [g] 104 Sód [mg] 1 881,7 Sól [g] 4,7
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,3 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sód [mg] 2 177,4 Sól [g] 5,4
	Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 80 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok wieloowocowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,6 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sód [mg] 1 904 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-26 piątek

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 wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok wieloowocowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Salata maslowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Herbata bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,8 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 439,8 suma cukrów prostych [g] 174,6 Sód [mg] 1 861,2 Sól [g] 4,7
Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok wieloowocowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata maslowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,2 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 347,6 suma cukrów prostych [g] 99,7 Sód [mg] 1 850,7 Sól [g] 4,7
Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok wieloowocowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata maslowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,4 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 343,7 suma cukrów prostych [g] 98,9 Sód [mg] 2 184,9 Sól [g] 5,4
Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok wieloowocowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata maslowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 375,5 suma cukrów prostych [g] 118 Sód [mg] 1 941,3 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-26 piątek	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej 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 żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,9 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sód [mg] 2 151,4 Sól [g] 5,4
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok wieloowocowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Mus z jabłka płynny z biskopiem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,4 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych [g] 102,3 Sód [mg] 1 724,5 Sól [g] 4,3
	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynekowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,7 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 358,4 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sód [mg] 1 811 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-27 sobota	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,9 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 353,9 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sód [mg] 2 520,1 Sól [g] 7,2
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,1 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 355,9 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sód [mg] 2 591,1 Sól [g] 7,4
	wątrobowa/trzustkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,1 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 355,9 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sód [mg] 2 591,1 Sól [g] 7,4
	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 324,2 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sód [mg] 1 903,2 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-27 sobota	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 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,6 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 360,9 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sód [mg] 2 106,4 Sól [g] 5,2
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,2 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 356,8 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sód [mg] 2 442,3 Sól [g] 7
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679,9 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 116,9 Węglowodany ogółem [g] 321,4 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sód [mg] 2 198,6 Sól [g] 5,4
	Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 50 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679,7 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 358,4 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sód [mg] 2 813,3 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-27 sobota

Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz warzywny 350 g (GLU) Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,9 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 392,6 suma cukrów prostych [g] 75 Sód [mg] 1 855,6 Sól [g] 4,6
Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,7 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 353,7 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sód [mg] 2 519,1 Sól [g] 7,2
Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 984,3 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 113,4 Węglowodany ogółem [g] 386,5 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sód [mg] 2 038 Sól [g] 6
Dieta łatwowstrawna ciąży/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851,7 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 93,6 Sód [mg] 2 610,7 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-27 sobota	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,8 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 352,1 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 1 993,8 Sól [g] 5,8
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,3 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 377,7 suma cukrów prostych [g] 95,4 Sód [mg] 2 485,8 Sól [g] 7,1
2024-07-28 niedziela	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, 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) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,6 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 274,9 suma cukrów prostych [g] 51 Sód [mg] 2 139,5 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 1 743,7 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-28 niedziela	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÖR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 1 743,7 Sól [g] 5,3
	wątrobowa/trzustkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÖR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 1 743,7 Sól [g] 5,3
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g surówka z 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) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÖR) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 257,5 suma cukrów prostych [g] 40,8 Sód [mg] 2 636,4 Sól [g] 7,4
	Dieta dziecięca podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, 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 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÖR) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,4 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 292,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 2 153,3 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-28 niedziela

Dieta dziecięca lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Południca wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,3 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 328,1 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sód [mg] 1 758,4 Sól [g] 4,3
Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Południca wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g surówka z 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 20 g (MLE) 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 żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,8 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sód [mg] 2 651,1 Sól [g] 6,6
Dieta bogatobiałkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Południca wiśniowa wp 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,2 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 1 952,8 Sól [g] 5,7
Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Salata 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] 2 191,1 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 306,9 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sód [mg] 2 108,9 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-28 niedziela

Dieta papkowata	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,5 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 1 743,7 Sól [g] 5,3
Dieta podstawowa cięża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mandarynka 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g surówka z 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) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,4 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 302,8 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sód [mg] 2 230,1 Sól [g] 6,4
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 339,3 suma cukrów prostych [g] 90 Sód [mg] 1 834,3 Sól [g] 5,5
Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Salata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g surówka z 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 żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,8 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sód [mg] 2 727,9 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-28 niedziela	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szyńka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,3 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sód [mg] 1 757,5 Sól [g] 5,1
----------------------	---	---	-------------------	---	--------------------------------	--	--	--