

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2024-12-23 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) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,3 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 8,9
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka 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] 2 320,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sól [g] 8,8
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sól [g] 8,8
	wątrobowaltruskowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sól [g] 8,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-23 poniedziałek

Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaj kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 2
Dieta cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 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	Jabłko 130 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Rzodkiewka 80 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] 1 902,5 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 239,7 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sól [g] 11,3
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) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 299,4 suma cukrów prostych [g] 100 Sól [g] 8,1
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) 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] 2 454,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 362,6 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 7,9
Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 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 z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,7 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 11,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-23 poniedziałek	Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka 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] 2 421,1 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 9,5
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) ogonówka wp. 40 g (SOJ) 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] 2 355,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 338,5 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 8,6
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka 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] 2 320,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sól [g] 8,8
	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata 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 z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,1 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 291,9 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 9,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-23 poniedziałek	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka 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] 2 495 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 361,9 suma cukrów prostych [g] 105,4 Sól [g] 9
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,3 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 11,5
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 356,4 suma cukrów prostych [g] 101,7 Sól [g] 7,9
2024-12-24 wtorek	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Śledzik w oleju 60 g (RYB) Ryba morskczuk panierowana 200 g (GLU, JAJ, RYB) Sałata masłowa 20 g Warzywa gotowane po grecku 100 g (GLU, SEL) Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 268,5 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 119,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 433,7 suma cukrów prostych [g] 129 Sól [g] 13,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-24 wtorek	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g Salatka jarzynowa 80' Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Powidła śliwkowe 60 g Ryba morskczuk pieczona 200 g (RYB) Warzywa gotowane po grecku 100 g (GLU, SEL) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 760 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 420,1 suma cukrów prostych [g] 127,2 Sól [g] 5,1
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	jabłko gotowane 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Powidła śliwkowe 60 g Ryba morskczuk pieczona 200 g (RYB) Warzywa gotowane po grecku 100 g (GLU, SEL) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g Ciasto strucla 50 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,1 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 385,2 suma cukrów prostych [g] 114,8 Sól [g] 4,8
	Dieta płynna wzmocniona	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaj kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Masło 15 g (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g Ciasto strucla 50 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,4 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 104,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 188,3 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 1,9
	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Śledzik w oleju 60 g (RYB) Ryba morskczuk panierowana 200 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa gotowane po grecku 100 g (GLU, SEL) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50 g	C- pieczywo żytnie 30g,mix tł. 7g,ser.top,25g 1 Por (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 954,3 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 116,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 377,5 suma cukrów prostych [g] 102,3 Sól [g] 16,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-24 wtorek	Dieta dziecięca podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Powidła śliwkowe 60 g Ryba morskczuk pieczona 200 g (RYB) Salata masłowa 20 g Warzywa gotowane po grecku 100 g (GLU, SEL) Herbata bez cukru 250 g Ciasto strucla 50 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 875,2 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 438,8 suma cukrów prostych [g] 137,6 Sól [g] 5
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Powidła śliwkowe 60 g Ryba morskczuk pieczona 200 g (RYB) Warzywa gotowane po grecku 100 g (GLU, SEL) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 838,2 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 427,2 suma cukrów prostych [g] 138 Sól [g] 4,8
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Powidła śliwkowe 60 g Ryba morskczuk pieczona 200 g (RYB) Warzywa gotowane po grecku 100 g (GLU, SEL) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g Ciasto strucla 50 g	C- pieczywo razowe, mix tł, ser top 1 Por (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 392,9 suma cukrów prostych [g] 112,4 Sól [g] 8,6
	Dieta bogatobiałkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Powidła śliwkowe 60 g Ryba morskczuk pieczona 200 g (RYB) Warzywa gotowane po grecku 100 g (GLU, SEL) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g Ciasto strucla 50 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,4 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 409,8 suma cukrów prostych [g] 125,6 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-24 wtorek	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (<i>GLU</i>) Sos waniliowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Ryba morskczuk pieczona 200 g (<i>RYB</i>) Sałata masłowa 20 g Warzywa gotowane po grecku 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Herbata bez cukru 250 g Ciasto strucla 50 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,5 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 382,3 suma cukrów prostych [g] 114,2 Sól [g] 4,8
	Dieta papkowata	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (<i>GLU</i>) Sos waniliowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Powidla śliwkowe 60 g Ryba morskczuk pieczona 200 g (<i>RYB</i>) Warzywa gotowane po grecku 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g Ciasto strucla 50 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,9 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 405,7 suma cukrów prostych [g] 119,7 Sól [g] 4,6
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo żytnie 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g Salatka jarzynowa 80 Por (<i>JAJ, SEL</i>) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (<i>GLU</i>) Sos waniliowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo żytnie 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Śledzik w oleju 60 g (<i>RYB</i>) Ryba morskczuk panierowana 200 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Sałata masłowa 20 g Warzywa gotowane po grecku 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 443,3 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 123,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 461,6 suma cukrów prostych [g] 147,3 Sól [g] 13,9
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g Salatka jarzynowa 80 Por (<i>JAJ, SEL</i>) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (<i>GLU</i>) Sos waniliowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Powidla śliwkowe 60 g Ryba morskczuk pieczona 200 g (<i>RYB</i>) Warzywa gotowane po grecku 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g Ciasto strucla 50 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 934,8 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 448 suma cukrów prostych [g] 145,5 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-24 wtorek	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g ogórek kwaszony 80 g Herbata bez cukru 250 g Sałata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (<i>GLU</i>) Sos waniliowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Śledzik w oleju 60 g (<i>RYB</i>) Ryba morszczuk panierowana 200 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) Warzywa gotowane po grecku 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g Ciasto strucla 50 g	C- pieczywo razowe, mix tł, ser top 1 Por (<i>GLU, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 129,1 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 120,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 405,4 suma cukrów prostych [g] 120,7 Sól [g] 17,1
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 2 [Por] x 50 g Sałatka jarzynowa 80 Por (<i>JAJ, SEL</i>) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (<i>GLU</i>) Sos waniliowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Powidła śliwkowe 60 g Ryba morszczuk pieczona 200 g (<i>RYB</i>) Warzywa gotowane po grecku 100 g (<i>GLU, SEL</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g Ciasto strucla 50 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 895,8 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 437,5 suma cukrów prostych [g] 139,6 Sól [g] 5
2024-12-25 środa	Dieta podstawowa	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo żytnie 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 60 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Sernik 50 g	Mandarynka 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo żytnie 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 261,2 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 7,3
	Dieta łatwostrawna	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 60 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Biskopt z jabłkiem 50 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (<i>SOJ, SEL</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-25 środa	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Pieczynko psz-żyty 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Biszkopt z jabłkiem 50 g (GLU, JAJ)	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udka z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczynko psz-żyty 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 6,6
	Dieta płynna wzmacniająca	Zupa grycikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grycikowa 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grycikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,6 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 233,9 suma cukrów prostych [g] 44,4 Sól [g] 1,4
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczynko żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml Biszkopt z jabłkiem 50 g (GLU, JAJ)	Grejpfrut 100 g	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udka/podudzie 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 b/c 250 g		Pieczynko żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser żółty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,1 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 242,3 suma cukrów prostych [g] 34,2 Sól [g] 9,4
	Dieta dziecięca podstawowa	Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczynko razowe 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Sernik 50 g	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udka 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	Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczynko razowe 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,8 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 82 Sól [g] 7,3
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Pieczynko psz-żyty 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Biszkopt z jabłkiem 50 g (GLU, JAJ)	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udka/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczynko psz-żyty 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,4 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 293,5 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-25 środa	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Połudwica wiśniowa wp 60 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Rosół z makaronem 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,2 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 255 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sól [g] 9,3
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 80 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Biszkopt z jabłkiem 50 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,4 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 272,5 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 6,5
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 60 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Biszkopt z jabłkiem 50 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 6,7
	Dieta papkowata	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 60 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Biszkopt z jabłkiem 50 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (<i>SOJ, SEL</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-25 środa	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Sernik 50 g	Mandarynka 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser żółty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,8 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 289,1 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 7,5
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Biszkopt z jabłkiem 50 g (GLU, JAJ)	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,4 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 6,8
	Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 60 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)	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser żółty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,2 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 265,5 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 9,5
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica wiśniowa wp 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Biszkopt z jabłkiem 50 g (GLU, JAJ)	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 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 15 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,4 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-26 czwartek	Dieta podstawowa	Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 60 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet panierowany ze schabu 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g baleron wp. 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 250 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,1 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 265,3 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 6,8
	Dieta łatwostrawna	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 250 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 276,5 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 7,2
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka z piersi kurczaka 60 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 250 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 884,7 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 7,2
	Dieta płynna wzmocniona	żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,6 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 101,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 206,7 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 1,8
	Dieta cukrzycowa	Kefir 150 ml (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 60 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet panierowany ze schabu 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,3 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 9,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-26 czwartek	Dieta dziecięca podstawowa	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 60 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Rogalik maślany 50 g (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 810,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 406,9 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sól [g] 9,2
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 303,5 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sól [g] 7,2
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 150 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 60 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,7 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 9,9
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka z piersi kurczaka 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 250 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 7,6
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka z piersi kurczaka 60 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-26 czwartek	Dieta papkowata	Pieczynko psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka z piersi kurczaka 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczynko psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 250 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 276,5 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 7,2
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczynko żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 60 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet panierowany ze schabu 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczynko żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 250 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,1 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 293,2 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 7,4
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Pieczynko psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka z piersi kurczaka 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczynko psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 250 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,6 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 102 Sól [g] 7,4
	Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Kefir 150 ml (MLE) Pieczynko razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka z piersi kurczaka 60 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet panierowany ze schabu 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczynko razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,1 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 10,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-26 czwartek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Pieczyczo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 60 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Rogalik maślany 50 g (GLU)	Pieczyczo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563,9 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 394,8 suma cukrów prostych [g] 95,4 Sól [g] 8,9
		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 kwaszony 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,6 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 6,9
		Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczyczo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 323,3 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 4,8
		Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczyczo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-27 piątek	wątrobowal/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) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 5
	Dieta płynna wzmocniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,3 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 260,8 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 2,1
	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,2 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 263 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 7,8
	Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 325,2 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 6,8
	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) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 341 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-27 piątek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek kwaszony 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryba morszczuk pieczona 130 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) ogonówka wp. 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 7,8
	Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa krupnik 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryba morszczuk pieczona 130 g (<i>RYB</i>) Sos pietruszkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 322,7 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 4,9
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (<i>SEL</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 70 g (<i>GLU</i>) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryba morszczuk pieczona 130 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Sałata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 80 g (<i>GLU</i>) Herbata bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,1 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Węglowodany ogółem [g] 375,7 suma cukrów prostych [g] 106,5 Sól [g] 6
	Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryba morszczuk pieczona 130 g (<i>RYB</i>) Sos pietruszkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (<i>SOJ</i>) Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 323,3 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-27 piątek	Dieta podstawowa ciąża/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 kwaszony 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z 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 ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,1 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 322,5 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna ciąża/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) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,2 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 103,3 Sól [g] 5
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 866 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 266,5 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 7,8
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych [g] 100,3 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-28 sobota	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 150 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,8 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 315,3 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 8,2
	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,2 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 309,3 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 8,1
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,2 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 338,1 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 9
	wątrobowa/tłustkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,2 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 338,1 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-28 sobota	Dieta płynna wzmożniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaj kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 150 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,9 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 273,9 suma cukrów prostych [g] 26,6 Sól [g] 10,1
	Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,4 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 342,4 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 5,9
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 318,3 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-28 sobota	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,5 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sól [g] 7,8
	Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 50 g 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 solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,6 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 8,8
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 339,6 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 6,3
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 321,7 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-28 sobota	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 150 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 343,7 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 8,9
	Dieta łatwowstrawna ciąża/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,6 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 337,5 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 8,4
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 150 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) Jabłko 130 g	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,3 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 308 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sól [g] 10,5
	Dieta dziecięca łatwowstrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 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] 2 395,6 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 88 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-29 niedziela	Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica sopocka wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Gruszka 110 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 136 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 7,5
	Dieta łatwowstrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica sopocka wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,1 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 289,5 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 6
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica sopocka 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-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 285,4 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 5,8
	wątrobowal/tłustkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica sopocka 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-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 285,4 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 5,8
	Dieta płynna wzmocniona	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,5 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 248,3 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 2,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-29 niedziela	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica sopocka wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 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] 1 915,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 9,4
	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) Połędwica sopocka wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Gruszka 110 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 marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 7,5
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sól [g] 6,2
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica sopocka 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 marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędłina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,2 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 275,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 9,5
	Dieta bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica sopocka wp 80 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 Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 294,4 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-29 niedziela	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (<i>GLU, SEL</i>) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,3 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 7,9
	Dieta papkowata	Płatki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połędwica sopocka wp 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka 40 g (<i>SOJ</i>) Ziemniaki 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,1 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 289,5 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 6
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połędwica sopocka wp 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Gruszka 110 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka 40 g (<i>SOJ</i>) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,8 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 7,7
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połędwica sopocka wp 50 g (<i>SOJ</i>) 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 (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,9 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 317,4 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-29 niedziela	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Polędwica sopocka wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sałata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,1 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 275,2 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 9,6
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica sopocka 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 Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 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] 2 377,2 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 320,7 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sól [g] 6,2