

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2024-11-25 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 Filet zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) papryka 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Gruszka 110 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos cebulowy 100 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 180 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 Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,2 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 360,8 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 7,8
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 180 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 Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,2 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 360,9 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 7,7
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 180 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 Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 359,5 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 7,6
	wątrobowa/trzustkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 180 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 Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 359,5 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-25 poniedziałek

Dieta płynna wzmożniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 180 g (GLU) Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,2 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 112,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 246,6 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 1,9
Dieta cukrzycowa	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) papryka 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 180 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 Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,9 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 323,5 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 10,6
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) Filet zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) papryka 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 180 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 723,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 381,2 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 8
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Filet zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 180 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) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,2 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 384,6 suma cukrów prostych [g] 86,3 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-25 poniedziałek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Filet zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) papryka 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 180 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) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,1 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 331,4 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 10,4
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 80 g (GLU, SEL, GOR) 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 barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 180 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 Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 360,8 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 9
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 180 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 Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,6 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 351,5 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 5,8
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 180 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 Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,2 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 360,9 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-25 poniedziałek	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 Filet zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) papryka 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Gruszka 110 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos cebulowy 100 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 180 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 Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 388,7 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 8
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 180 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 388,8 suma cukrów prostych [g] 104,7 Sól [g] 7,9
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Filet zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) papryka 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 180 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 Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,7 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 351,4 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 10,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-25 poniedziałek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Filet zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 180 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 610,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 380,1 suma cukrów prostych [g] 98 Sól [g] 7,7
	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa szpinakowa 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		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,2 Białko ogółem [g] 65,2 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 411,2 suma cukrów prostych [g] 120,9 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa szpinakowa 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-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,5 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Węglowodany ogółem [g] 403,3 suma cukrów prostych [g] 125,2 Sól [g] 4,8
2024-11-26 wtorek	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Sos mięsno-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biskopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,4 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 364 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-26 wtorek	wątrobowal/trzustkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypek 200 g Sos mięsno-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,4 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 364 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 6
	Dieta płynna wzmożniona	Kasza kukurudziana 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 jarzynowa dieta 400 g (GLU, MLE, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,1 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 101 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 255,6 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 1,9
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa szpinakowa z ziemnikami 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 razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 20 g (GLU, SOJ, MLE) 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] 1 990,3 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 352,5 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 9
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa szpinakowa z ziemnikami 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 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391 Białko ogółem [g] 65,2 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 428,7 suma cukrów prostych [g] 133,4 Sól [g] 6,4
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa szpinakowa z ziemnikami 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 psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,3 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 420,8 suma cukrów prostych [g] 137,6 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-26 wtorek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa szpinakowa z ziemnikami 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 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 20 g (GLU, SOJ, MLE) 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] 2 126,1 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 370 suma cukrów prostych [g] 99,9 Sól [g] 9
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa szpinakowa z ziemnikami 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 Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Rzodkiewka 80 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,6 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 405,7 suma cukrów prostych [g] 122,7 Sól [g] 5
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa szpinakowa z ziemnikami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,6 Białko ogółem [g] 42,4 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9 Węglowodany ogółem [g] 366,1 suma cukrów prostych [g] 118,1 Sól [g] 3,7
	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemnikami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE)		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 100 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,9 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 417,3 suma cukrów prostych [g] 132,5 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-26 wtorek	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek kwaszony 80 g Salata 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 (GLU, MLE)	Zupa szpinakowa z ziemnikami 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		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Rzodkiewka 80 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 439,1 suma cukrów prostych [g] 139,2 Sól [g] 6,7
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata 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 (GLU, MLE)	Zupa szpinakowa z ziemnikami 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 Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,3 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 431,2 suma cukrów prostych [g] 143,5 Sól [g] 5
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa szpinakowa z ziemnikami 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 razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 100 g (MLE) 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] 2 162,5 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 388,9 suma cukrów prostych [g] 106,5 Sól [g] 8,7
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z wędliny 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa szpinakowa z ziemnikami 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 psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopt z jabłkiem 50 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,1 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 428,6 suma cukrów prostych [g] 140,6 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-27 środa	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 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Jabiko 130 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Brukselka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ser żółty 40 g (MLE) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,4 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 302,3 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 7,5
	Dieta łatwowstrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy 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-żyłt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,9 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 7,9
	Dieta wzdrowia/żoładkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 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 pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy 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-żyłt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,5 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 313,1 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 8,4
	wątrobowaltruskowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 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 pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy 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-żyłt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,5 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 313,1 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-27 środa

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 ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 234,3 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 2
Dieta cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Brukselka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, ser top 1 Por (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,1 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 255,9 suma cukrów prostych [g] 36,3 Sól [g] 9,6
Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Brukselka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 316,6 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 6,7
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 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) 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] 2 361,1 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 302,8 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-27 środa	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek wiejski lekki 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 pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Brukselka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, ser top 1 Por (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,3 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 258,5 suma cukrów prostych [g] 39,5 Sól [g] 9,5
	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 Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Brukselka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,1 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 311,7 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 8,4
	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 pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy 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 Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 6
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy 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) Ser żółty 40 g (MLE) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 313,6 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-27 środa	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 Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Brukselka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ser żółty 40 g (MLE) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 330,4 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 8,1
	Dieta łatwostrawna 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 Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy 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 Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,7 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 329,2 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sól [g] 8,1
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) 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 pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Brukselka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, ser top 1 Por (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,9 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 289,7 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 9,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-27 środa	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata 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) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,1 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 313,3 suma cukrów prostych [g] 89,9 Sól [g] 6,7
	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 373,7 suma cukrów prostych [g] 85,5 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane 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 b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,1 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 381,9 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 6,1
2024-11-28 czwartek	Dieta wrzodowa/zoładowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 381,1 suma cukrów prostych [g] 104 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-28 czwartek	wątrobowal/trzustkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,7 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 381,1 suma cukrów prostych [g] 104 Sól [g] 6
	Dieta płynna wzmocniona	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaj kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,9 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 115,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 253,6 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego i zielonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 347,6 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 8,9
	Dieta dziecięca podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 411,5 suma cukrów prostych [g] 110,7 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-28 czwartek

Dieta dziecięca lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,9 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 402,3 suma cukrów prostych [g] 113 Sól [g] 5,9
Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Sałatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego i zielonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 375,4 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 9,1
Dieta bogatobiałkowa	Platki owsiane 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 b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 382 suma cukrów prostych [g] 97,3 Sól [g] 6,8
Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) 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 Dżem niskosłodzony 60 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 374,1 suma cukrów prostych [g] 99,2 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-28 czwartek	Dieta papkowata	Platki owsiane 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 koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) 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 Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,1 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 381,9 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 6,1
	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 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 koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 401,6 suma cukrów prostych [g] 103,8 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Platki owsiane 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 b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 648,9 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 409,8 suma cukrów prostych [g] 123,1 Sól [g] 6,3
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Sałatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sałatka z ogórka kiszzonego i zielonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,6 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 375,5 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-28 czwartek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Platki owsiane 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 Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczką z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 20 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,9 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 402,3 suma cukrów prostych [g] 113 Sól [g] 5,9
	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g (GLU) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 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] 2 101,2 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 300,1 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 8,3
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 6,1
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g (GLU) 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 gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g 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] 2 124,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 316,9 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-29 piątek	wątrobowal/trzustkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g (GLU) Salata 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 gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 316,9 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 6,1
	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 Schabowa kanapkowa wp 50 g (GLU) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej 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 Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,8 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 261,8 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 9,3
	Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 50 g (GLU) Salata roszponka 10 g ogórek kwaszony 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 320,4 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 8,3
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 50 g (GLU) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,3 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 317 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-29 piątek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 50 g (<i>GLU</i>) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ryba morszczuk pieczona 130 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (<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] 2 024 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 282,7 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 9,4
	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 Schabowa kanapkowa wp 80 g (<i>GLU</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 barszcz czerwony z makaronem 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (<i>RYB</i>) Sos pietruszkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 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] 2 206,6 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 310,9 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 6,9
	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 80 g (<i>GLU</i>) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ryba morszczuk pieczona 130 g (<i>RYB</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 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 70 g (<i>GLU</i>) Herbata bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,2 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 362,8 suma cukrów prostych [g] 107,2 Sól [g] 5
	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 Schabowa kanapkowa wp 50 g (<i>GLU</i>) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (<i>RYB</i>) Sos pietruszkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 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] 2 125,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-29 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 Schabowa kanapkowa wp 50 g (GLU) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej 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] 2 198,7 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 8,5
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 104 Sól [g] 6,3
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g (GLU) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba 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] 1 880,6 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 265,3 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sól [g] 9,3
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 50 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 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 bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,1 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 322,2 suma cukrów prostych [g] 96,4 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-30 sobota	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Gruszka 110 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 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 ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 341,2 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 7,1
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kalańior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 327,5 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 8,4
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,4 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 350,5 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sól [g] 9,2
	wątrobowa/tłustkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,4 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 350,5 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sól [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-30 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 biskopiem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 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 ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 294,3 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sól [g] 9
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (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 ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 352,7 suma cukrów prostych [g] 82 Sól [g] 7
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 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 ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (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] 2 289,2 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 306,9 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-30 sobota	Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 ml (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	Grejfrut 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,6 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 9
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 50 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kalafor gotowany na parze 150 g 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	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 326,8 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 9
	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 ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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] 2 341,6 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 334,2 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 6,3
	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) 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	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,7 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 334,4 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-30 sobota	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szyńka krucha z pieca 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g Szyńka krucha z pieca 20 g	Gruszka 110 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 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 Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,4 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 369,3 suma cukrów prostych [g] 94,5 Sól [g] 7,6
	Dieta łatwowstrawna ciąża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szyńka krucha z pieca 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kalańior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,5 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 355,4 suma cukrów prostych [g] 105,2 Sól [g] 8,6
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szyńka krucha z pieca 20 g Pomidor 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędłina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 322,2 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 9,2
	Dieta dziecięca łatwowstrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szyńka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kalańior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,3 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-01 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 Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy 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) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,1 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 5
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 5
	wątrobowa/tłustkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-01 niedziela	Dieta płynna wzmożniona	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 ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 234,6 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,8 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 242,7 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 8,3
	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) Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 297,7 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 6,2
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,7 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 4,6
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,5 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 8,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-01 niedziela	Dieta bogatobiałkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,2 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 287,4 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 5,8
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Salata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,9 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sól [g] 6,6
	Dieta papkowata	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 5
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mandarynka 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 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) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,4 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-01 niedziela	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,7 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 327,9 suma cukrów prostych [g] 93,7 Sól [g] 5,2
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Salata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,5 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 278,7 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 8,5
	Dieta dziecka łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 Por (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo pszenne 100 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,7 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 4,6