

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2025-01-27 poniedziałek	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik dr-wieprz 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 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) Śledzik w oleju 60 g (RYB) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,7 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Sól [g] 15
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Sól [g] 7,5
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) 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] 2 329,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Sól [g] 7,5
	wątrobowa/tłuszczowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) 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] 2 329,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-27 poniedziałek	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 biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 256,4 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Śledzik w oleju 60 g (RYB) 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] 2 312,9 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Sól [g] 17,6
	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) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,4 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 7,7
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Sól [g] 7,6

2025-01-27 poniedziałek

Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (<i>GLU</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,6 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 10,2
Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Sól [g] 8,2
Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Marchew gotowana opruszana 80 g (<i>GLU</i>) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 50 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 70 g (<i>GLU</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Sól [g] 7,8
Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-27 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 Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik dr-wieprz 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 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) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,1 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 362,8 Sól [g] 7,7
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,9 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 378,1 Sól [g] 7,7
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,3 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 10,3
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-28 wtorek	Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,9 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Sól [g] 8,4
	Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z miesem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,3 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Sól [g] 5,7
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) 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] 2 012 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Sól [g] 6,1
	wątrobowa/tłustkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, 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] 2 012 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Sól [g] 6,1
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa 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] 2 234,8 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 246,7 Sól [g] 1,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-28 wtorek	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,5 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sól [g] 9,7
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (<i>GLU, JAJ</i>)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,8 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 395,9 Sól [g] 7,7
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron z miesem i szpinakiem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt (<i>GLU, JAJ</i>)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 378,3 Sól [g] 6
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (<i>GLU, JAJ</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 376,9 Sól [g] 9
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron z miesem i szpinakiem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,9 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-28 wtorek	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 372,4 Sól [g] 7,5
	Dieta papkowata	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z mięsem i jarzynami 300 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Sól [g] 6,1
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata 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 z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Sól [g] 8,6
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z miesem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-28 wtorek	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,5 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Sól [g] 9,9
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron z miesem i szpinakiem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biskopiem 120 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Sól [g] 5,8
2025-01-29 środa	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (<i>SOJ</i>) Salatka jarzynowa 80 Por (<i>JAJ, SEL</i>) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wp 40 g (<i>GLU, SOJ, GOR</i>) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-29 środa	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 z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,5 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Sól [g] 6,6
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	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 z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Sól [g] 6,8
	wątrobowal/trzustkowa	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 z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Sól [g] 6,8
	Dieta płynna wzmocniona	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 ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskopiem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,1 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 107,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 238,5 Sól [g] 2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-29 środa	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) ogonówka wp. 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 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] 1 929,5 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Sól [g] 8,7
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (GLU) 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 zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) ogonówka wp. 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Sól [g] 7,5
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,7 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Sól [g] 6,3
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) ogonówka wp. 40 g (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] 1 973,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-29 środa

2025-01-29 środa	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 z piersi kurczaka 80 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,7 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Sól [g] 7,8
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 25 g Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,2 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Sól [g] 6,5
	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 z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,4 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Sól [g] 5,9
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) ogonówka wp. 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,4 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-29 środa	Dieta łatwostrawna cięża/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 Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,3 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Sól [g] 6,8
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) ogonówka wp. 40 g (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] 2 104,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Sól [g] 8,9
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 5,9
	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 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 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 Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,4 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-30 czwartek	Dieta łatwstrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 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 b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 377,2 Sól [g] 5,9
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	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 bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,8 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Sól [g] 5,4
	wątrobowa/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 bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Sól [g] 5,4
	Dieta płynna wzmocniona	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Jogurt naturalny skyr 150 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] 2 273,8 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 108,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 222,7 Sól [g] 2,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-30 czwartek	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salata z maślanką 80 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Polędwica sopocka wp 20 g (SOJ) 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] 2 106,9 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Sól [g] 7,1
	Dieta dziecięca podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 418,3 Sól [g] 6,2
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 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 b/c 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,9 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 401,1 Sól [g] 5,6
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salata z maślanką 80 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Polędwica sopocka wp 20 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] 2 358,4 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-30 czwartek	Dieta bogatobiałkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,9 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 377,3 Sól [g] 6,6
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) 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 bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,9 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Sól [g] 6,2
	Dieta papkowata	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,8 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Sól [g] 5,4
	Dieta podstawowa cięża/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 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 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 Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,2 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 401,3 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-30 czwartek	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 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 405,1 Sól [g] 6,1
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g 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	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałata z maślanką 80 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Poledwica sopocka wp 20 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] 2 281,7 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Sól [g] 7,4
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drobiowo-wieprzowa z warzywami pieczona 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 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	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 393,7 Sól [g] 5,1
	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z 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 Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,5 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-31 piątek	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Sól [g] 5,4
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) 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 pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,7 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Sól [g] 5,6
	wątrobowa/trzustkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) 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 pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,7 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Sól [g] 5,6
	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 biskopciem 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 Sól [g] 2,1
	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 70 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 899,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-31 piątek	Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g papryka 70 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sól [g] 5,7
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,1 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Sól [g] 5
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Sól [g] 6,9
	Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 80 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,5 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Sól [g] 5,5
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Salata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Herbata bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,1 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-31 piątek	Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Sól [g] 5,4
	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,9 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Sól [g] 5,6
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa premium 40 g 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] 1 859,8 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-31 piątek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka konserwowa premium 40 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,2 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Sól [g] 4,9
	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 150 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,8 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Sól [g] 9
	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		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	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,2 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Sól [g] 8,9
2025-02-01 sobota	Dieta wzdrowia/żołądkowa	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 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 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 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	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,2 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Sól [g] 9,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-01 sobota	wątrobowal/trzustkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,2 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Sól [g] 9,8
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 256,4 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 150 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,9 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [g] 10,9
	Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,4 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Sól [g] 5,9
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-01 sobota	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 solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Rzodkiewka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,5 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Sól [g] 8,6
	Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Sałata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,6 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 9,6
	Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Sól [g] 6,3
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,2 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Sól [g] 9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-01 sobota	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 150 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Sól [g] 9,7
	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 Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Sól [g] 9,2
	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 ogórek kwaszony 150 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) Jabłko 130 g	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,3 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Sól [g] 11,3
	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 Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Salata z maślanką 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,6 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-02 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	Grejfrut 100 g	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,2 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Sól [g] 7,5
	Dieta łatwostrawna	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 b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,1 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Sól [g] 6
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	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 bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Sól [g] 5,8
	wątrobowa/tłustkowa	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 bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Sól [g] 5,8
	Dieta płynna wzmocniona	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,5 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 248,3 Sól [g] 2,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-02 niedziela	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szyinka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 247,3 Sól [g] 9,4
	Dieta dziecięca podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szyinka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,1 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Sól [g] 7,5
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szyinka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Sól [g] 6,2
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szyinka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędłina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,2 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Sól [g] 9,5
	Dieta bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szyinka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-02 niedziela	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (<i>GLU, SEL</i>) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,3 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Sól [g] 7,9
	Dieta papkowata	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka 40 g (<i>SOJ</i>) Ziemniaki 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,1 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Sól [g] 6
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Rosół z makaronem 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka 40 g (<i>SOJ</i>) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Sól [g] 7,7
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Rosół z makaronem 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (<i>SEL</i>) Sos koperkowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Szynka z piersi kurczaka 40 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,9 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-02 niedziela	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sałata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,1 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Sól [g] 9,6
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,2 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Sól [g] 6,2