

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2025-04-28 poniedziałek	Dieta podstawowa	Makaron na mleku 350 g Bulka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy 120 g Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g Paprykarz rybny 60 g Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 7,6
	Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g Paprykarz rybny 60 g Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 328,6 suma cukrów prostych [g] 90,5 Sól [g] 7,3
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Makaron na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g Paprykarz rybny 60 g Pomidor bez skóry 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 322,5 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 7,3
	wątrobowatrzustkowa	Makaron na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g Paprykarz rybny 60 g Pomidor bez skóry 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 322,5 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-28 poniedziałek

Dieta cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 20 g Szyńka szkolna wp. 40 g Paprykarz rybny 60 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 47,4 Sól [g] 10,3
Dieta dziecięca podstawowa	Makaron na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Masło 10 g Baton szynkowy dr 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Masło 20 g Szyńka szkolna wp. 40 g Paprykarz rybny 60 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,4 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 363,5 suma cukrów prostych [g] 107,6 Sól [g] 6,8
Dieta dziecięca lekkostrawna	Makaron na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Masło 10 g Baton szynkowy dr 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Masło 20 g Szyńka szkolna wp. 40 g Paprykarz rybny 60 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 347,4 suma cukrów prostych [g] 93,5 Sól [g] 6,4
Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g Pieczywo razowe 100 g Masło 10 g Baton szynkowy dr 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Pieczywo razowe 100 g Masło 20 g Szyńka szkolna wp. 40 g Szyńka szkolna wp. 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 310,1 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 11,6

2025-04-28 poniedziałek

Dieta bogatobiałkowa	Makaron na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa krupnik 400 g Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g Paprykarz rybny 60 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,1 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 341,4 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 8
Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g Marchew gotowana opruszana 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g Paprykarz rybny 30 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,6 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 338,3 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 6,7
Dieta papkowata	Makaron na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g Paprykarz rybny 60 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 322,5 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 7,3
Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Makaron na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa krupnik 400 g Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy 120 g Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g Paprykarz rybny 60 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,5 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 39,4 Węglowodany ogółem [g] 364,5 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 7,8

2025-04-28 poniedziałek	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Makaron na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa krupnik 400 g Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g Paprykarz rybny 60 g Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 356,5 suma cukrów prostych [g] 108,8 Sól [g] 7,5
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek wiejski lekki 150 g Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabiko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa krupnik 400 g Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g Szynka szkolna wp. 40 g Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,2 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 309,9 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 11,6
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Makaron na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 10 g Baton szynkowy dr 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 20 g Szynka szkolna wp. 40 g Paprykarz rybny 60 g Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,1 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 361,3 suma cukrów prostych [g] 110,9 Sól [g] 6,6
2025-04-29 wtorek	Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Rzodkiewka 70 g Salata maslowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 334,6 suma cukrów prostych [g] 35,3 Sól [g] 8,5

2025-04-29 wtorek

Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g Makaron z mięsem i szpinakiem 300 g Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,7 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 336,2 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 6
Dieta wrzodowa/zobłądkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g Makaron z mięsem i jarzynami 300 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,4 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 328,6 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 6,3
wątrobowa/trzustkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g Makaron z mięsem i jarzynami 300 g Marchew gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,4 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 328,6 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 6,3
Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,9 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 323,7 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sól [g] 9,9

2025-04-29 wtorek

Dieta dziecięca podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Masło 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Masło 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,2 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 387,9 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 8
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g Makaron z miesem i szpinakiem 300 g Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,4 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 370,3 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 6,3
Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g Masło 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt	Pieczywo razowe 100 g Masło 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,6 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 368,9 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 9,3
Dieta bogatobiałkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g Makaron z miesem i szpinakiem 300 g Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,3 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 348,1 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 6,9

2025-04-29 wtorek

Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 400 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,1 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 364,4 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 7,7
Dieta papkowata	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g Makaron z mięsem i jarzynami 300 g Marchew gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,4 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 6,3
Dieta podstawowa cięża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g Bulka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Rzodkiewka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,1 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 8,7
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 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	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g Makaron z miesem i szpinakiem 300 g Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 364,1 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sól [g] 6,2

2025-04-29 wtorek	Dieta cukrzycowa ciężła/laktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g 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	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,9 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 353,7 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 10,1
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 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 z soczewicy czerwonej 400 g Makaron z miesem i szpinakiem 300 g Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biskupiem 120 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 20 g Twarożek z zieleciną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,8 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 358,8 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 6,1
2025-04-30 środa	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Ser żółty 40 g ogonówka wp. 40 g ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,7 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sól [g] 8,2
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Kiełbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 305,9 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sól [g] 7,5

2025-04-30 środa	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g 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 Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,8 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 7,2
	wątrobowatrzuszkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g 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 Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,8 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 7,2
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 276,8 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 9,7
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Masło 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biskvity bez cukru 30 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Masło 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,4 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 314,2 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 8,4

2025-04-30 środa	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,2 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 7,2
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g Masło 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g Masło 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,7 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 274 suma cukrów prostych [g] 51,7 Sól [g] 9,4
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 7,7
	Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa ziemniaczana 400 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 25 g ogonówka wp. 40 g ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 339,9 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 7,4

2025-04-30 środa

Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g Mięso drobiowe zmielone 100 g Herbata z cukrem 250 g Soczek jabłkowo-marchwiowy 200 ml	Musik owocowy 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g Mięso drobiowe zmielone 100 g Ziemniaki 200 g Salata z maślanką 70 g Herbata z cukrem 250 g	Skyr naturalny 150 g	Zupa krupnik 350 g Mięso drobiowe zmielone 100 g Herbata z cukrem 250 g	Owsianka truskawka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,7 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 252,3 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 1,9
Dieta podstawowa cięża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Kiełbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,9 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 347 suma cukrów prostych [g] 96,9 Sól [g] 9
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Kiełbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,8 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 333,8 suma cukrów prostych [g] 97,4 Sól [g] 7,7
Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g Salatka jarzynowa 80 Por Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 20 g Kiełbasa szynkowa Jana 40 g ogonówka wp. 40 g ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,8 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 9,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-30 środa	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 10 g Schabowa kanapkowa wp 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g Schab wieprzowy gotowany 90 g Sos koperkowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biskopiem 120 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 20 g ogonówka wp. 40 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 318,7 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 6,8
	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa z zielonego groszku 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,1 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 371 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 6,3
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,1 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 365 suma cukrów prostych [g] 91,4 Sól [g] 6
2025-05-01 czwartek	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos jarzynowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,9 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 366,8 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sól [g] 5,9

2025-05-01 czwartek

wątrobowa/tłuszkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos jarzynowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,9 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 366,8 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sól [g] 5,9
Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g	Zupa z zielonego groszku 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,9 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 331,1 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 9,5
Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Masło 10 g Baton szynkowy dr 50 g ogórek świeży 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 Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Masło 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 91,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 397,8 suma cukrów prostych [g] 112,7 Sól [g] 6,5
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 10 g Baton szynkowy dr 50 g 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 Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 387,1 suma cukrów prostych [g] 114,1 Sól [g] 6,3

2025-05-01 czwartek

Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g Masło 10 g Baton szynkowy dr 50 g ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g	Zupa z zielonego groszku 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Pieczywo razowe 100 g Masło 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 359 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 9,7
Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa z zielonego groszku 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 377,8 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 6,7
Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Platki owsiane na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g Marchew gotowana opruszana 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 Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Marchew gotowana opruszana 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,9 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 365,7 suma cukrów prostych [g] 111,1 Sól [g] 6,5
Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g Pomidor 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 Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,1 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 365 suma cukrów prostych [g] 91,4 Sól [g] 6

2025-05-01 czwartek	Dieta podstawowa cięża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g ogórek świeży 80 g 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	Zupa z zielonego groszku 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 398,9 suma cukrów prostych [g] 91,1 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g 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	Zupa z zielonego groszku 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 392,9 suma cukrów prostych [g] 109,7 Sól [g] 6,2
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa z zielonego groszku 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,7 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 359 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 9,8
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 10 g Baton szynkowy dr 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 20 g Twarożek 80 g Szynka zielonogórska wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 387,1 suma cukrów prostych [g] 114,1 Sól [g] 6,3

2025-05-02 piątek	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g ser biały półtłusty 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 303,1 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g ser biały półtłusty 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 302 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 6,3
	Dieta wrzodowa/złagodzona	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g 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 Ryba miruna pieczona 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g Ser biały półtłusty 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,7 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 307,8 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 6,4
	wątrobowatrzuszkowa	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g 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 Ryba miruna pieczona 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g Ser biały półtłusty 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,7 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 307,8 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 6,4

2025-05-02 piątek	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryba miruna pieczona. 130 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g Ser biały półtłusty 50 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 846,9 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 264,9 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 8,1
	Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Masło 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g Salata roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryba miruna pieczona. 130 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt	Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Masło 20 g Szynka z liściem wp 40 g Ser biały półtłusty 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,1 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 310,8 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 7
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g Pieczywo pszenne 100 g Masło 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt	Pieczywo pszenne 100 g Masło 20 g Szynka z liściem wp 40 g Ser biały półtłusty 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,1 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 306,9 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 5,7
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g Masło 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryba miruna pieczona. 130 g 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 Masło 20 g Szynka z liściem wp 40 g Ser biały półtłusty 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,1 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 8,1

2025-05-02 piątek	Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 80 g Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g Ser biały półtłusty 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 314,2 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 7
	Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa ryżanka 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g Marchew gotowana opruszana 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Salata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g Herbata bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 349,7 suma cukrów prostych [g] 107 Sól [g] 6,1
	Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g Ser biały półtłusty 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 302 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 6,3
	Dieta podstawowa cięża/laktacja	Ryż na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g Ser biały półtłusty 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 324,4 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sól [g] 7,2

2025-05-02 piątek	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g Ser biały półtusty 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,8 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 329,9 suma cukrów prostych [g] 108,5 Sól [g] 6,5
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabiko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 865,7 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 8,1
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g Pieczywo pszenne 100 g Masło 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt	Pieczywo pszenne 100 g Masło 20 g Szynka z liściem wp 40 g Ser biały półtusty 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 308 suma cukrów prostych [g] 90 Sól [g] 5,8
2025-05-03 sobota	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo żytnie 50 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Ryż brązowy na sypko 200 g Łopatką wieprzowa gotowana 90 g Sos pomidorowy 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,1 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 353,7 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sól [g] 7,1

2025-05-03 sobota	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Salata z maślanką 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 8,4
	Dieta wrzodowa/zobłądkowa	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Marchew gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596,6 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 337,4 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 9,2
	wątrobowa/trzustkowa	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Marchew gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596,6 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 337,4 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 9,2
	Dieta cukrzycowa	Kefir 360 ml Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g, polędwica dr.20 g 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,2 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 300,1 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 9,3

2025-05-03 sobota	Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo razowe 50 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Masło 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 80 g Salata rozponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Masło 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,5 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 352,3 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 7,3
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo pszenne 100 g Masło 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata rozponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Salata z maślanką 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g	Pieczywo pszenne 100 g Masło 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,1 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 7,6
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 ml Pieczywo razowe 100 g Masło 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 80 g Salata rozponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g	Pieczywo razowe 100 g Masło 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,6 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 307,3 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 9,4
	Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 50 g Pomidor 80 g Salata rozponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Salata z maślanką 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por Kielbasa szynkowa Jana 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,9 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 336,9 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 9,3

2025-05-03 sobota	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g Pieczywo razowe 50 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g Marchew gotowana opruszana 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g Marchew gotowana opruszana 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 335,5 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 6,3
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Marchew gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 80g, pszenne 40g 1 Por Kielbasa szynkowa Jana 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 89 Sól [g] 8,5
	Dieta podstawowa cięża/laktacja	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo razowe 50 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,3 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 382,1 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sól [g] 8
	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g 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	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Salata z maślanką 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 80g, pszenne 40g 1 Por Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 593,9 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe jednoniensäczone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 360,3 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sól [g] 8,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-04 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-03 sobota	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Kefir 360 ml Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,6 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 328,3 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 9,7
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo pszenne 100 g Masło 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	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos pomidorowy 100 g Salata z maślanką 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biskupiem 120 g	Pieczywo pszenne 100 g Masło 20 g Kielbasa szynkowa Jana 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 323,5 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 7,7
2025-05-04 niedziela	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Polędwica wieśniowa wp 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,9 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 295,7 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 6,5
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Polędwica wieśniowa wp 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 5

2025-05-04 niedziela	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Polędwica wieśniowa wp 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 5
	wątrobowatrzuszkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Polędwica wieśniowa wp 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 5
	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g Polędwica wieśniowa wp 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,polędwica dr.20 g 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 253,6 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 8,6
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Masło 15 g Polędwica wieśniowa wp 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Masło 15 g Ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,7 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 313,2 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 6,3

2025-05-04 niedziela

Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo pszenne 100 g Masło 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo pszenne 100 g Masło 20 g Ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 295,4 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 4,6
Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 ml Pieczywo razowe 100 g Masło 15 g Poledwica wiśniowa wp 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabiko 130 g	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo razowe 100 g Masło 15 g Ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,5 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 271 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 8,6
Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 80 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabiko 130 g	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,2 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 6,1
Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa grysikowa 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g Marchew gotowana opruszana 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g Salata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,6 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 6,6

2025-05-04 niedziela

Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Polędwica wieśniowa wp 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 5
Dieta podstawowa cięża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 10 g Polędwica wieśniowa wp 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabiko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo razowe 50 g Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,3 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 6,6
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Polędwica wieśniowa wp 50 g 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	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,6 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 313,8 suma cukrów prostych [g] 91,9 Sól [g] 5,2
Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Maślanka 330 ml Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 10 g Polędwica wieśniowa wp 50 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Salata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabiko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 281,5 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 8,8

2025-05-04 niedziela	Dzieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo pszenne 100 Por Masło 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g Udko z kurczaka gotowane 1 szt Sos karmelowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo pszenne 100 Por Masło 20 g Ser biały półtłusty 50 g Kurczak gotowany 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 295,4 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 4,6
----------------------	--	--	-------------------	---	--------------------------------	---	--------------------------	--