

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2025-02-03 poniedziałek	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,5 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 290,4 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sól [g] 8,7
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,9 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 361,1 suma cukrów prostych [g] 102,4 Sól [g] 7,1
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,1 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 363,4 suma cukrów prostych [g] 101,4 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-03 poniedziałek

wątrobowal/trzustkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,1 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 363,4 suma cukrów prostych [g] 101,4 Sól [g] 7,1
Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,2 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 257,5 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 2
Dieta cukrzycowa	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,polędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,4 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 267,8 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 9,7
Dieta dziecięca podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,6 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 308,7 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sól [g] 8,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-03 poniedziałek	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 366,3 suma cukrów prostych [g] 93,9 Sól [g] 6,9
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,6 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 288,7 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 9,8
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,8 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 361,2 suma cukrów prostych [g] 94,9 Sól [g] 7,8
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Ryba mintaj gotowana z warzywami 50 g (GLU, RYB, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,5 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 353,1 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-03 poniedziałek

2025-02-03 poniedziałek	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,9 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 361,1 suma cukrów prostych [g] 102,4 Sól [g] 7,1
	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza gryczana 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 318,3 suma cukrów prostych [g] 104,3 Sól [g] 8,9
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,7 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 389 suma cukrów prostych [g] 120,7 Sól [g] 7,3
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,2 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 295,7 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 9,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-03 poniedziałek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba mintaj gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 366,3 suma cukrów prostych [g] 93,9 Sól [g] 6,9
	Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,7 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 343,5 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 9,3
	Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z indykiem 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,4 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 337 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-04 wtorek

Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Leczo z indykiem 150 g (GLU) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,2 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 7,9
wątrobowal/tzuskowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Leczo z indykiem 150 g (GLU) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,2 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 7,9
Dieta płynna wzmocniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 240,6 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 1,8
Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,4 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 312,6 suma cukrów prostych [g] 41,1 Sól [g] 10,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-04 wtorek

Dieta dziecięca podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,2 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 386,5 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 8,6
	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z indykiem 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,9 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 367,6 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 8,2
	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,9 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 356,9 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 10,8
	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 80 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,2 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 346,7 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 9,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-04 wtorek

Dieta niskobiałkowa/merkowa	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z indykiem 150 g (GLU) Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 371,2 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 7,4
Dieta papkowata	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Leczo z indykiem 150 g (GLU) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,2 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 7,9
Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,5 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 371,4 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 9,5
Dieta łatwowstrawna ciąży/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z indykiem 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,2 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 364,9 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-04 wtorek	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,2 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 340,5 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 10,7
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak zapiekany dr 50 g (GLU, SEL, GOR) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,6 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 363,7 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 9,3
	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Ser żółty 40 g (MLE) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 297,5 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-05 środa	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szyńka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,6 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 7,7
	Dieta w rzodowal/zoładkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szyńka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,7 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sól [g] 8,1
	wątrobowal/trzustkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szyńka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,7 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sól [g] 8,1
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe mielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe mielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 236,8 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 1,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-05 środa

Dieta cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szyńka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 934 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 256,3 suma cukrów prostych [g] 41,4 Sól [g] 10,8
Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szyńka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,6 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sól [g] 7,9
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 g Szyńka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 313,6 suma cukrów prostych [g] 90,1 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-05 środa	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 003,5 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 257,1 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 10,6
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka drobiowa wędzona 80 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 264,4 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sól [g] 9
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	zupa grysikowa kukurudziana 400 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 160,3 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 317,4 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-05 środa	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szyńka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 143,7 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 300,2 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 7,8
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szyńka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 422,5 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 337,5 suma cukrów prostych [g] 94,6 Sól [g] 9,4
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szyńka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 338 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 329,8 suma cukrów prostych [g] 95,4 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-05 środa	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szyńka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,4 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 11,2
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szyńka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 90,1 Sól [g] 6,6
	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szyńkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,4 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 360,3 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-06 czwartek	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,9 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 356,3 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 5,5
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,9 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 356,3 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 5,5
	wątrobowa/trzustkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,9 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 356,3 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 5,5
	Dieta płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Mięso drobiowe mielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe mielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 243 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 2,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-06 czwartek

Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 8,1
Dieta dziecięca podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,5 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 405,2 suma cukrów prostych [g] 118,4 Sól [g] 5,5
Dieta dziecięca lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,8 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 388,2 suma cukrów prostych [g] 112,8 Sól [g] 5,6
Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,8 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 365,9 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-06 czwartek

Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Dieta bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 358,1 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sól [g] 6
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,4 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 355,2 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 5,9
	Dieta papkowata	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,9 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 356,3 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 5,5
	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mandarynka 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A'la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,2 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 388,2 suma cukrów prostych [g] 102,2 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-06 czwartek	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 395,7 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 384,2 suma cukrów prostych [g] 111,5 Sól [g] 5,7
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) A la gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędliana dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 270,1 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 358,9 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 8,4
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 457,8 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 388,2 suma cukrów prostych [g] 112,8 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-07 piątek	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk panierowana 120 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,8 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 300,6 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 7,3
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 315,3 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 5,2
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 315,3 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 5,2
	wątrobowalitzuszkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 315,3 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-07 piątek

Dieta płynna wzmocniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) mięso drobiowe 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) mięso drobiowe 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 252,2 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 2,2
Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morskczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,polędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 815,6 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 256,3 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 7,9
Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morskczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 321,4 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 6,9
Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morskczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,7 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 94,5 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-07 piątek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 8
	Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 80 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,8 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 6,3
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Sałata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Herbata bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 344,6 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 7
	Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 303,1 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-07 piątek	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,5 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 312,9 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 7,2
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,2 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 343,2 suma cukrów prostych [g] 109,3 Sól [g] 5,4
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ogonówka wp. 40 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-07 piątek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) ogonówka wp. 40 g (SOJ) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 233,5 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 5,8
	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szyńka 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 jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (GLU) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 336 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 347,2 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 7,3
	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szyńka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 352,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 328 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-08 sobota	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szyńka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,2 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 7,7
	wątrobowalitzuszkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szyńka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,2 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 7,7
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) mięso drobiowe 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) mięso drobiowe 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,9 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 252,2 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szyńka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (GLU) Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 309,9 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 8,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-08 sobota

Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szyńka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (GLU) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 358,8 suma cukrów prostych [g] 77,6 Sól [g] 5,5
Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 g Szyńka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 338,7 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 6,9
Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szyńka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (GLU) Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,5 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 317,9 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 6,8
Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szyńka krucha z pieca 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,7 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 331,1 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-08 sobota

Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz warzywny 350 g (GLU) Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,5 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 387,1 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 6
Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 328,1 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 6,9
Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (GLU) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,2 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 375,6 suma cukrów prostych [g] 90,1 Sól [g] 8
Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596,3 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 356,2 suma cukrów prostych [g] 90,7 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-08 sobota	Dieta cukrzycowa ciężła/laktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szyńka krucha z pieca 20 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g (GLU) Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 377,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 338,1 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 9
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szyńka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Szyńka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 625,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 359,9 suma cukrów prostych [g] 94 Sól [g] 7,1
	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udło z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szyńka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g papryka 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 247 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 279,7 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-09 niedziela	Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 5,9
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 5,9
	wątrobowa/trzustkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 5,9
	Dieta płynna wzmocniona	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) mięso drobiowe 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,5 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 254,6 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 1,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-09 niedziela

Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 114,2 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 259,7 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sól [g] 8
	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Sałata masłowa 20 g papryka 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 382,8 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 297,1 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 5,8
	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 395,4 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 311,7 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 5,1
	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 246 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 276,7 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-09 niedziela

Dieta bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 286,7 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 6,7
Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,2 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 303,5 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 7,7
Dieta papkowata	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 5,9
Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Salata masłowa 20 g papryka 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,8 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 307,6 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-09 niedziela	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,4 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 322,7 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 6,1
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sałata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 7,4
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,4 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 312,2 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 5,9