

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2025-01-06 poniedziałek	Dieta podstawowa	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,8 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 344,1 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 7,6
	Łatwostrawna Scanned	Chleb psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (<i>GLU</i>) mix tłuszczowy 15 g Herbata bez cukru 250 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Jajko gotowane 1 g Pomidor 50 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 90 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g		Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Herbata 250 g „masło ex 15 g 1 Por (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 275,1 suma cukrów prostych [g] 29,8 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,4 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 348,9 suma cukrów prostych [g] 91,4 Sól [g] 7,4
	Cukrzycowa Scanned	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) mix tłuszczowy 15 g Herbata bez cukru 250 g Jajko gotowane 50 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 50 g	Kisiel bez cukru 200 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 90 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g		Pieczywo razowe 100 g mix tłuszcz 15 g 1 Por (<i>GLU</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor 70 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,8 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 255,6 suma cukrów prostych [g] 18,5 Sól [g] 10,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-06 poniedziałek	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 7,3
	wątrobowa/tłuszczowa	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 7,3
	Dieta płynna wzmocniona	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (<i>JAJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) mięso drobiowe 90 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (<i>MLE</i>)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) mięso drobiowe 90 g (<i>SEL</i>) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 260,4 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) 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 (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 10,4
	Dieta dziecięca podstawowa	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 383,8 suma cukrów prostych [g] 108,5 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-06 poniedziałek

Dieta dziecięca lekkostrawna	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (<i>GLU</i>)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 367,7 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 6,5
Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 330,4 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 11,7
Dieta bogatobiałkowa	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,3 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 349 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 8,1
Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (<i>SEL</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 80 g (<i>GLU</i>) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (<i>GLU, SEL</i>) Paprykarz rybny 30 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,8 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 358,6 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-06 poniedziałek	Dieta papkowata	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,2 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 342,8 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 7,3
	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,6 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 372 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 7,8
	Dieta łatwstrawna ciąża/laktacja	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek wiejski lekki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,2 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 376,8 suma cukrów prostych [g] 109,7 Sól [g] 7,6
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Serek wiejski lekki 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka szkolna wp. 40 g (GLU, SOJ, MLE) 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] 2 247,4 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 311,6 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 11,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-06 poniedziałek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynka szkolna wp. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 381,6 suma cukrów prostych [g] 111,8 Sól [g] 6,7
		Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (<i>GLU</i>) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 327,7 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sól [g] 5,3
		Chleb psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (<i>GLU</i>) mix tłuszczowy 15 g Herbata bez cukru 250 g Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 50 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (<i>GLU</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Twarożek z zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata 250 g mix tłuszcz. 15 g 1 Por		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 287,4 suma cukrów prostych [g] 15,8 Sól [g] 5
2025-01-07 wtorek	Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 343,1 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 4,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-07 wtorek	Cukrzykowa Scanned	Pieczyno żytne z otręb 100g masło ex15g kawa z ml.250 g 1 Por (GLU, MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 50 g	Jabko 130 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Chleb żytne 100g masło ex10g herb250g 1 Por (GLU, MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Twarożek z zieleininą 80 g (MLE) Pomidor 70 g	C- pieczywo żytne 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych [g] 35,9 Sól [g] 6,7
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Piecyno psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Piecyno psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleininą 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,6 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 4,2
	wątrobowa/trzustkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Piecyno psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron gotowany 200 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g Sos mięsno-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL)		Piecyno psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleininą 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,3 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 352,8 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 4,4
	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 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] 2 243,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 247,8 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sól [g] 1,8
	Dieta cukrzykowa	Maślanka 330 ml (MLE) Piecyno razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabtko 130 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Piecyno razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleininą 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytne 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 328,2 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-07 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 gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,1 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 384,7 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 4,4
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) 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] 2 197,6 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 370,3 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 4,1
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Kalafor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) 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] 2 278,6 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 377,1 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 6
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 80 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Kalafor gotowany na parze 150 g 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) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 342,5 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-07 wtorek	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 80 g (<i>GLU</i>) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (<i>GLU</i>) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (<i>GLU, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 70 g (<i>GLU</i>) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,9 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 346,1 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 6,2
	Dieta papkowata	Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron z mięsem i jarzynami 300 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,4 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 353,8 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 5,1
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (<i>GLU</i>) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 355,6 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,2 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 371 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-07 wtorek	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) papryka 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 koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) 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] 2 170,4 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 7,1
	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 gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,5 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 365,8 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 4,2
2025-01-08 środa	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 jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) 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 żółty 40 g (MLE) Szynka konserwowa premium 40 g ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 8,8
	Łatwostrawna Scanned	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Chleb psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU) mix tłuszczowy 15 g Herbata bez cukru 250 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL)		Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 60 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL)		Pieczywo psz-żył 60g, żytni 60g N 1 Por (GLU) mix tłuszczowy 15 g Herbata bez cukru 250 g Szynka konserwowa premium 40 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pomidor 70 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,8 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 268,9 suma cukrów prostych [g] 31,6 Sól [g] 8,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-08 środa	Dieta łatwastrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na cieplo 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa premium 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,9 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 7,9
	Cukrzycowa Scanned	Pieczywo razowe 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Herbata bez cukru 250 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 40 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL)	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 60 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100g masło ex.15 g herbata 250g 1 Por (GLU, MLE) Szynka konserwowa premium 40 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g ogórek kwaszony 70 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 255,5 suma cukrów prostych [g] 35,5 Sól [g] 10,3
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa premium 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 8,4
	wątrobowa/trzustkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa premium 40 g Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-08 środa	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 ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 234,3 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) 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 Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa premium 40 g 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] 2 088,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 281,2 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 10,1
	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) Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa premium 40 g ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,5 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 335,5 suma cukrów prostych [g] 84 Sól [g] 9,1
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (GLU)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa premium 40 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] 2 274,4 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-08 środa	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa premium 40 g 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] 2 201 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 278,6 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 10
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 80 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa premium 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 9,3
	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 jaj 50 g (GLU, JAJ) Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) 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 Szynka konserwowa premium 40 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,2 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 6,7
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa premium 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 292,5 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-08 środa	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) 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 Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa premium 40 g ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,8 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 333,8 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sól [g] 9,5
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa premium 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,3 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 331,1 suma cukrów prostych [g] 97,9 Sól [g] 8,3
	Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) 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 Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa premium 40 g 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] 2 332,1 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sól [g] 10,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-08 środa	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) Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab wieprzowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa premium 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] 2 381,9 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 7,8
	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Gruszka 110 g	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) 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 Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,5 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 377,6 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 6,8
	Łatwostrawna Scanned	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml Jajko gotowane 50 g	Jabłko 130 g	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 90 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,1 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 379,8 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-09 czwartek	Cukrzycowa Scanned	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) mix tłuszczowy 15 g Herbata bez cukru 250 g Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) ogórek świeży 50 g	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (<i>GLU</i>)	Zupa brokułowa 400 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 90 g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) mix tłuszczowy 15 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wp 40 g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>GÓR</i>) Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,9 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 296,4 suma cukrów prostych [g] 18 Sól [g] 9,5
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wp 40 g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>GÓR</i>) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,4 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 381,3 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 6,4
	wątrobowa/tłuszkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i> , <i>SEL</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i> , <i>SEL</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wp 40 g (<i>GLU</i> , <i>SOJ</i> , <i>GÓR</i>) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,4 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 381,3 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 6,4
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (<i>JAJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU</i> , <i>MLE</i>)	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>) Mięso drobiowe mielone 90 g (<i>SEL</i>) Marchew gotowana 150 g (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (<i>GLU</i> , <i>JAJ</i>)	Zupa grysikowa 400 g (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Mięso drobiowe mielone 90 g (<i>SEL</i>) Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 114,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 1,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-09 czwartek	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 333,7 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 9,5
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 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) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 671,6 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 412,6 suma cukrów prostych [g] 110,5 Sól [g] 7
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 401,9 suma cukrów prostych [g] 111,9 Sól [g] 6,8
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GOR) 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] 2 552,9 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 361,6 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 9,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-09 czwartek	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 379,9 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 7,2
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) 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) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,5 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 380,5 suma cukrów prostych [g] 108,9 Sól [g] 7
	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 379,8 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 6,5
	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 Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Gruszka 110 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) 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 Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 405,5 suma cukrów prostych [g] 91,1 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-09 czwartek	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 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) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 407,7 suma cukrów prostych [g] 107,5 Sól [g] 6,7
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa brokułowa 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 361,6 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 9,8
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 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) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynka zielonogórska wp 40 g (GLU, SOJ, GÓR) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 401,9 suma cukrów prostych [g] 111,9 Sól [g] 6,8
	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 298,7 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-10 piątek	Łatwostrawna Scanned	Chleb psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU) mix tłuszczowy 15 g Herbata bez cukru 250 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) jajko gotowane 1 szt. 1 g Pomidor 70 g Jabłko 130 g		Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet z ryby mintaja 120 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczycwo psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU) mix tłuszczowy 15 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 34,7 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morskczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczycwo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,3 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 314,7 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 6,2
	Cukrzycowa Scanned	Pieczywo żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Jajko gotowane 50 g Rzodkiewka 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet z ryby mintaja 120 g (GLU, JAJ, RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g mix tłuszczowy 15 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 254,8 suma cukrów prostych [g] 27,9 Sól [g] 8,3
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryba morskczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-10 piątek	wątrobowal/trzustkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 6,3
	Dieta płynna wzmocniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,3 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 260,8 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 2,1
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) 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,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 846,9 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 264,9 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 8,1
	Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Salata roszponka 10 g Rzodkiewka 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,1 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 323,5 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-10 piątek

Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) 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] 2 172,4 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 319,6 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 5,6
Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (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) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) 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] 2 009,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 8,1
Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 80 g (GLU, SEL) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,3 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 314,2 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 6,9
Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g 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] 2 150 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Węglowodany ogółem [g] 362,4 suma cukrów prostych [g] 107 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-10 piątek	Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,3 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 314,7 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 6,2
	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 Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 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 Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 320 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 7,2
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,1 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 342,6 suma cukrów prostych [g] 108,5 Sól [g] 6,4
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Salata 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 Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 865,7 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 8,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-10 piątek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś drobiowa gotowana 50 g (GLU, SEL) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem wp 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 320,7 suma cukrów prostych [g] 90 Sól [g] 5,7
		Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sól [g] 5,9
		Chleb psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU) mix tłuszczowy 15 g Herbata bez cukru 250 g Szynka krucha z pieca 40 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Pomidor 80 g Banan 1/2 szt. 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 60g, żytni 60g N 1 Por (GLU) mix tłuszczowy 15 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,9 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych [g] 37,6 Sól [g] 8,3
2025-01-11 sobota	Łatwostrawna Scanned	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 332,1 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 8,4
2025-01-11 sobota	Dieta łatwostrawna							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-11 sobota	Cukrzycowa Scanned	Piecztywo żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Szynka krucha z pieca 40 g Jajko gotowane 50 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g	sok pomidorowy 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Piecztywo żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) papryka 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,5 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 260,2 suma cukrów prostych [g] 26,2 Sól [g] 9,2
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Piecztywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Piecztywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,6 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 9,2
	wątrobowa/trzustkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Piecztywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Piecztywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,6 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 9,2
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaj kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Kefir 360 ml (MLE) Piecztywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Piecztywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g papryka 70 g Salata 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] 2 142,6 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 305,1 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-11 sobota

Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,9 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 357,2 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 6
Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka 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 ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,1 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 311 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 7,6
Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>) Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejprut 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł. wędlina dr 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 8
Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos pomidorowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 80g, pszenne 40g 1 Por (<i>GLU</i>) Schabowa kanapkowa wp 40 g (<i>GLU</i>) Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,9 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 336,9 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 9,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-11 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 jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 335,5 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 6,3
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 334,3 suma cukrów prostych [g] 89 Sól [g] 8,5
	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 Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,7 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 387,1 suma cukrów prostych [g] 105,5 Sól [g] 6,6
	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 jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g	Kefir 360 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 593,9 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 360,3 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sól [g] 8,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-11 sobota	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g 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] 2 386 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 333,3 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 8,3
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka 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] 2 314,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 323,5 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 7,7
2025-01-12 niedziela	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 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	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,9 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 295,7 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 6,5
	Łatwostrawna Scanmed	Pieczywo psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU) mix tłuszczowy 15 g Herbata bez cukru 250 g Ser żółty 40 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Jabłko 130 g		Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 60g pszen.60g 1 Por (GLU) Herbata 250 g mix tłuszcz. 15 g 1 Por Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 247,6 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-12 niedziela	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 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 pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 5
	Cukrzykowa Scanned	Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Ser żółty 40 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Pomidor 50 g mix tłuszczowy 15 g	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 229,7 suma cukrów prostych [g] 29,3 Sól [g] 7,5
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g 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 ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 5
	wątrobowal/trzustkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g 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 ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 5
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaj kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata bez cukru 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 236,8 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 1,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-12 niedziela	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo żytnie 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 pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU , MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU , SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU , SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 253,6 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sól [g] 8,6
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU , MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU , SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU , JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,7 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 313,2 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 6,3
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU , MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU , SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU , JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,6 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 4,6
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU , MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU , SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł. wędlina dr 1 Por (GLU , SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,5 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 271 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 8,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-12 niedziela	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Maślanka 330 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,2 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 6,1
	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 pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Sałata 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] 2 294,8 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 309,9 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 6,6
	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica 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 ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 5
	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 Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 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 Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,3 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 KUCHNIA OGÓLNA

2025-01-12 niedziela	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,6 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 326,5 suma cukrów prostych [g] 91,9 Sól [g] 5,2
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Salata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędłina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 281,5 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 8,8
	Dieta dziecka łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 Por (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo pszenne 100 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,6 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 4,6