

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	POD	Kolacja	Nocny	SUMA
2025-02-10 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 Salata 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 Salatka 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 wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,2 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Sól [g] 7
	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 Salata 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 Salatka 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 wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Sól [g] 6,8
	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 Salata 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 wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Sól [g] 6,7
	wątrobowa/trzustkowa	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 Salata 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 wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-10 poniedziałek

Dieta płynna wzmożniona	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 Sól [g] 2
Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 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	Grejfrut 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 wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</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,poledwica dr.20 g 1 Por (<i>GLU, SOJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,6 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 9,8
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 wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</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] 2 564,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 383,3 Sól [g] 7
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 wieśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</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] 2 487,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-10 poniedziałek

Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata roszponka 10 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 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) Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,3 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Sól [g] 11,5
Dieta bogatobiałkowa	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa 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 Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Sól [g] 7,5
Dieta niskobiałkowa/herkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa 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 Salatka 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 pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Paprykarz rybny 30 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,8 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Sól [g] 6,8
Dieta papkowata	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa 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-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-10 poniedziałek	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 Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabko 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 Salatka 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 wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 374,3 Sól [g] 7,2
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa 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 Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 379,1 Sól [g] 7
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Rzodkiewka 80 g Salata 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 wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,2 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Sól [g] 11,5
	Dieta podstawowa zwykła	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Baton szynkowy dr 40 g (SOJ) Rzodkiewka 90 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml		Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowo-drobiowy 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,7 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-10 poniedziałek	Dieta łatwostrawna zwykła	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Pieczywo psz-żytn 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Baton szynkowy dr 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Herbata bez cukru 250 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 90 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-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,2 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Sól [g] 5,7
	Dieta cukrzycowa zwykła	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Baton szynkowy dr 40 g (SOJ) Rzodkiewka 90 g	Grejfrut 100 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy pieczony 90 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 pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,8 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Sól [g] 10,3
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa 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	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,7 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 381,1 Sól [g] 6,9
2025-02-11 wtorek	Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 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] 1 935,4 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-11 wtorek	Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) 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 (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) 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] 2 050,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Sól [g] 4,1
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 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 (GLU, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,6 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Sól [g] 4,2
	wątrobowa/trzustkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 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 (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)		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g 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	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 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 Sól [g] 1,8
	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	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 żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,1 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-11 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) ogórek świeży 70 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] 2 207,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 380,7 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 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) ogórek świeży 70 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] 2 259,1 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 373,1 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 Sól [g] 4,2

2025-02-11 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 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 Sól [g] 5,1
	Dieta podstawowa ciąża/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>) ogórek świeży 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mandarynka 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 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] 2 110,2 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwostrawna ciąża/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 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-11 wtorek	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 70 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa 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		Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,9 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Sól [g] 7,1
	Dieta podstawowa zwykła	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g		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 pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,8 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 3,9
	Dieta łatwostrawna zwykła	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 90 g Herbata bez cukru 250 g		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-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 819,9 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Sól [g] 3,5
	Dieta cukrzycowa zwykła	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 50 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 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		Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Twarożek z zieleciną 80 g (MLE) Schabowa kanapkowa wp 20 g (GLU) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,6 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-11 wtorek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 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-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleciną 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 Sól [g] 4,2
2025-02-12 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) Kotlet panierowany ze schabu 120 g (GLU, JAJ) 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 gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Sól [g] 8,1
		Dieta łatwostrawna	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-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Sos karmelowy 100 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-12 środa	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka 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 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-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,1 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Sól [g] 7,5
	wątrobowa/trzustkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka 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 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-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,1 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Sól [g] 7,5
	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 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] 2 251,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 234,3 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 gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,8 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 276,3 Sól [g] 9,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-12 środa	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (<i>SOJ</i>) 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 (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Schab wieprzowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos karmelowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (<i>GLU</i>)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,6 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Sól [g] 8,2
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (<i>SOJ</i>) 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 (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Schab wieprzowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos karmelowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g	Chrupki kukurydziane 30 g (<i>GLU</i>)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, 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] 2 217,5 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Sól [g] 6,6
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo razowe 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Jajko gotowane 50 g Szynka z piersi kurczaka 20 g (<i>SOJ</i>) 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 (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Schab wieprzowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos karmelowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) 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 (<i>GLU</i>) Masło 20 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) ogórek kwaszony 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] 2 144,1 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 273,7 Sól [g] 9
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna 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 z piersi kurczaka 80 g (<i>SOJ</i>) Sałatka jarzynowa 80 Por (<i>JAJ, SEL</i>) 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 pomidorowa z makaronem 400 g (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Schab wieprzowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos karmelowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,8 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Sól [g] 8,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-12 środa	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) 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 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 gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,8 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sól [g] 6,5
	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 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 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 gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Sól [g] 6,9
	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 gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,9 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Sól [g] 8,6
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	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) 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-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,4 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-12 środa	Dieta cukrzycowa cięża/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 gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) 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] 2 275,2 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Sól [g] 9,6
	Dieta podstawowa zwykła	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml		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 pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,2 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna zwykła	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Herbata bez cukru 250 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 Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 677,7 Białko ogółem [g] 67,6 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 236,4 Sól [g] 4,5
	Dieta cukrzycowa zwykła	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, SEL) Herbata bez cukru 250 g	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 pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 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] 1 975,6 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-12 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 gotowana extra wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Sól [g] 6,9
	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	Grejfrut 100 g	Zupa z zielonego groszku 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] 2 359,6 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Sól [g] 6,8
	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 z zielonego groszku 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] 2 410,6 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 379,4 Sól [g] 6,5
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) 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 bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	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 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-13 czwartek	wątrobowal/trzustkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) 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 bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	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 Sól [g] 6,4
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 114,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 255,8 Sól [g] 1,9
	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 z zielonego groszku 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 b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,9 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 333,3 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 z zielonego groszku 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, GÓR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,5 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 412,2 Sól [g] 7
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 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-żył 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 b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,5 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 401,5 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-13 czwartek	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 z zielonego groszku 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, 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] 2 553,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 361,2 Sól [g] 9,7
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 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 z zielonego groszku 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] 2 511,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 379,5 Sól [g] 7,2
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Płatki 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 z zielonego groszku 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	Biszkopity bez cukru 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,4 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 380,1 Sól [g] 7
	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) 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 bez cukru 250 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,6 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 379,4 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-13 czwartek	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 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] 2 534,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 399,1 Sól [g] 7
	Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 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 z zielonego groszku 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] 2 585,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 407,3 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 z zielonego groszku 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] 2 488,7 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 361,2 Sól [g] 9,8
	Dieta podstawowa zwykła	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Baton szynkowy dr 40 g (SOJ) ogórek świeży 90 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml jabłko gotowane 130 g		Zupa z zielonego groszku 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 pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 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		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,2 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 361,2 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-13 czwartek	Dieta łatwostrawna zwykła	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Baton szynkowy dr 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Herbata b/c 250 g Kisiel z tartym jabłkiem 200 g		Zupa z zielonego groszku 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-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 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		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,4 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Sól [g] 5,7
	Dieta cukrzycowa zwykła	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Baton szynkowy dr 40 g (SOJ) ogórek świeży 90 g Herbata b/c 250 g	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa z zielonego groszku 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) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 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	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Sól [g] 8,6
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) 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-żyłt 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] 2 639,5 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 401,5 Sól [g] 6,8
2025-02-14 piątek	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 krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej 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] 2 066,2 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-14 piątek	Dieta łatwostrawna	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 krupnik 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-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] 2 114,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Sól [g] 6,1
	Dieta wzdrowiająco-łagodząca	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 bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 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-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 bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,2 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Sól [g] 6,3
	wątrobowaltruskowa	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 bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 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-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 bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,2 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 314,3 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 krupnik 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe mielone 90 g (SEL) Marchew gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z biskopiem 120 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe mielone 90 g (SEL) Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,5 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 254,6 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 krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morskczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo 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] 1 844,8 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Sól [g] 8

2025-02-14 piątek	Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) 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 krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Owsianka z owocami bez cukru 1 szt (GLU)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka 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] 2 203 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Sól [g] 6,9
	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) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 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	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 bez skóry 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 5,5
	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 Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka 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	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Sól [g] 8
	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) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk 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 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,2 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Sól [g] 6,8
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wędliny 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Marchew gotowana opruszana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Salata masłowa 20 g Marchew gotowana opruszana 70 g (GLU) Herbata bez cukru 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,9 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-14 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 krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g 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] 2 114,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Sól [g] 6,1
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 krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej 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] 2 163,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Sól [g] 7,1
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 krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk gotowana na parze 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g 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] 2 289 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 6,3
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 krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej 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] 1 863,6 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Sól [g] 8
Dieta podstawowa zwykła	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Pierś drobiowa gotowana 40 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Sok multiwitamina 200 ml Herbata bez cukru 250 g		Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Dorsz panierowany 90 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy bez cukru 300 g		Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Szynka z liściem wp 50 g (SOJ, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 814,4 Białko ogółem [g] 56,8 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Sól [g] 6,9

2025-02-14 piątek	Dieta łatwostrawna zwykła	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Pieczywo psz-żytn 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Pierś drobiowa gotowana 40 g (GLU, SEL) Pomidor 90 g Herbata bez cukru 250 g		Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Pulpet z ryby mintaja 90 g (GLU, JAJ, 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-żytn 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Szynka z liściem wp 50 g (SOJ, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 733,4 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 256,9 Sól [g] 5,9
	Dieta cukrzycowa zwykła	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Pierś drobiowa gotowana 40 g (GLU, SEL) Rzodkiewka 80 g Herbata bez cukru 250 g		Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Pulpet z ryby mintaja 90 g (GLU, JAJ, 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		Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Szynka z liściem wp 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł. wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,6 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Sól [g] 7,8
	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) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba morszczuk 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 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Sól [g] 5,6
2025-02-15 sobota	Dieta podstawowa	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 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 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 Sałata 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 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-15 sobota	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (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 Sól [g] 8,4
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) 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		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 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 Sól [g] 9,2
	wątrobowa/trzustkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g 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		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 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 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 Sól [g] 2
	Dieta cukrzycowa	Kefir 360 ml (MLE) Pieczywo 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		Pieczywo 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,połędwica 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 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-15 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 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 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	Grejfrut 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 Sól [g] 8
	Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 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 Sól [g] 9,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-15 sobota	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (<i>GLU, SEL</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g (<i>GLU, JAJ</i>) Marchew gotowana opruszana 80 g (<i>GLU</i>) 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>) Warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Pasta z wędliny 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) 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] 2 357,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Sól [g] 6,3
	Dieta papkowata	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 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<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>) Marchew gotowana opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żył 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] 2 341,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Sól [g] 8,5
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 50 g Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	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		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo razowe 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g 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	Kefir 360 ml (<i>MLE</i>)	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 Sól [g] 6,6
	Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	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 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (<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-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g 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] 2 593,9 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 360,3 Sól [g] 8,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-15 sobota	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	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 Salata 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 Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Sól [g] 8,3
	Dieta podstawowa zwykła	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g Sok jabłkowy 200 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 60 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 pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Schabowa kanapkowa wp 50 g (GLU) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 845,7 Białko ogółem [g] 61,2 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Sól [g] 5,9
	Dieta łatwostrawna zwykła	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g jajko gotowane 1 szt. 1 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 60 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-żyt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) mix tłuszczowy 15 g Schabowa kanapkowa wp 40 g (GLU) Szynka gotowana extra wp 20 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 860,9 Białko ogółem [g] 63,5 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Sól [g] 6,6
	Dieta cukrzycowa zwykła	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g jajko gotowane 1 szt. 1 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 60 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 pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Schabowa kanapkowa wp 50 g (GLU) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,3 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-15 sobota	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (<i>GLU, MLE</i>) Pieczywo pszenne 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 jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ryż biały na sytko 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	Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 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 70 g Herbata bez cukru 250 g	Jogurt owocowy bez cukru 150 g (<i>MLE</i>)	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 Sól [g] 7,7
	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo żytnie 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (<i>SEL</i>) Filet drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos karmelowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo żytnie 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (<i>GLU, JAJ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,3 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Sól [g] 6,2
	Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (<i>SEL</i>) Filet drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos karmelowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 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 ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</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] 2 063,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Sól [g] 4,7
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (<i>MLE</i>) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (<i>SOJ</i>) 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 (<i>SEL</i>) Filet drobiowy gotowany 90 g (<i>SEL</i>) Sos karmelowy 100 g (<i>GLU, MLE</i>) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 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 Ser biały półtłusty 50 g (<i>MLE</i>) Kurczak gotowany 40 g (<i>GLU, SOJ</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] 2 063,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-16 niedziela	wątrobowal/trzustkowa	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 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) Filet drobiowy gotowany 90 g (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] 2 063,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Sól [g] 4,7
	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 Sól [g] 1,9
	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo żytnie 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 pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (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 Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 811,1 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 253,4 Sól [g] 8,3
	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) 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	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (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) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,1 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 6
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica 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) Filet drobiowy gotowany 90 g (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 Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopity bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-16 niedziela	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (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 Sałata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g	C- pieczywo razowe, mix tł, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1946,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Sól [g] 8,3
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica 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) Filet drobiowy gotowany 90 g (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 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] 2073,6 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Sól [g] 5,8
	Dieta niskobiałkowa/nerkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z 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) Filet drobiowy gotowany 90 g (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] 2063,3 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Sól [g] 6,4
	Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 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) Filet drobiowy gotowany 90 g (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 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] 2063,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-16 niedziela	Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo razowe 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata 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) Filet drobiowy gotowany 90 g (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) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g	Biszkopty bez cukru 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Sól [g] 6,3
	Dieta latwostrawna ciąża/laktacja	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 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) Filet drobiowy gotowany 90 g (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] 2 238 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Sól [g] 4,9
	Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Maślanka 330 ml (MLE) Pieczywo razowe 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica 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) Filet drobiowy gotowany 90 g (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, wędlina dr 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Sól [g] 8,5
	Dieta podstawowa zwykła	zupa grysikowa kukurudziana 400 g (SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Herbata bez cukru 250 g Sok pomarańczowy 200 ml		Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 20 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 834,8 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 266,8 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-10 do dnia 2025-02-16 KUCHNIA OGÓLNA

2025-02-16 niedziela	Dieta łatwostrawna zwykła	zupa grysikowa kukurydziana 400 g (SEL) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Herbata bez cukru 250 g		Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 20 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata bez cukru 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 701,7 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 240,5 Sól [g] 4,1
	Dieta cukrzycowa zwykła	zupa grysikowa kukurydziana 400 g (SEL) Pieczywo pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Pomidor 90 g Herbata bez cukru 250 g	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (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 pszenno-żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 20 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] 1 887,8 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Sól [g] 6,5
	Dieta dziecięca 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) Filet drobiowy gotowany 90 g (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] 2 147 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Sól [g] 4,3