

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--------------------------|--|---------------------------|---|--------------|--|----------------------------|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 2024-03-25 poniedziałek | Dieta podstawowa | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szyńka z piersi kurczaka 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | pomarańcza 1/2 szt. 100 g | Zupa barszcz biały z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Sałata z buraczka i ogórka kw. z olejem 150 Por Kompot owocowy b/c 250 g | | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Kefir 360 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2494 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 338,6 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 |
| | Dieta łatwostrawna | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szyńka z piersi kurczaka 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa barszcz biały z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Kefir 360 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2441 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 380,7 suma cukrów prostych [g] 100,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 |
| | Dieta wrzodowa/żołądkowa | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szyńka z piersi kurczaka 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Kefir 360 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2501,6 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 393 suma cukrów prostych [g] 100,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-25 poniedziałek

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| wątrobowal/trzustkowa | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szyńka z piersi kurczaka 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) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Kefir 360 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,6 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 393 suma cukrów prostych [g] 100,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 |
| Dieta płynna wzmocniona | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, 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) 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 b/c 250 g | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 256,1 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 2 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 |
| Dieta cukrzycowa | Kefir 360 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szyńka z piersi kurczaka 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Grejpfrut 100 g | Zupa barszcz biały z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,5 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 326,4 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-25 poniedziałek

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------------|---|---|--|--|--|
| Dieta dziecięca podstawowa | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa barszcz biały z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka i ogórka kw. z olejem 150 Por Kompot owocowy b/c 250 g | Owsianka z owocami b/c 1 szt (GLU) | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,1 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 347,3 suma cukrów prostych [g] 87,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 |
| Dieta dziecięca lekkostrawna | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa barszcz biały z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | Owsianka z owocami b/c 1 szt (GLU) | Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,1 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 372 suma cukrów prostych [g] 91,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 |
| Dieta dziecięca cukrzykowa | Kefir 360 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Jabłko 130 g | Zupa barszcz biały z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g | Wafle ryżowe 10 g | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,7 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 340,2 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-25 poniedziałek

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--|---|--|---|--|---|
| Dieta bogatobiałkowa | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szyńka z piersi kurczaka 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa barszcz biały z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Kefir 360 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,8 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 379,9 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 |
| Dieta niskobiałkowa/nerkowa | Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Marchew gotowana 80 g (GLU) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa barszcz biały z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g | | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Marchew gotowana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,5 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 356,5 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 |
| Dieta papkowata | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szyńka z piersi kurczaka 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa barszcz biały z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Kefir 360 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 380,7 suma cukrów prostych [g] 100,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-25 poniedziałek

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| Dieta podstawowa ciąży/laktacja | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa barszcz biały z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka i ogórka kw. z olejem 150 Por Kompot owocowy b/c 250 g | | Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Polędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Kefir 360 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,8 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 366,5 suma cukrów prostych [g] 98,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 |
| Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka z piersi kurczaka 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 barszcz biały z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Polędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Kefir 360 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,8 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 408,6 suma cukrów prostych [g] 119 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 |
| Dieta cukrzycowa ciąży/laktacja | Kefir 360 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa barszcz biały z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Polędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g, polędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,3 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 360,2 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 38 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|-------------------|---|--|---|---|--|
| 2024-03-25 poniedziałek | Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka z piersi kurczaka 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa barszcz biały z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ) | Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,9 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 391,2 suma cukrów prostych [g] 103,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 |
| 2024-03-26 wtorek | Dieta podstawowa | Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml | Jabłko 130 g | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślaną 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,2 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 397,3 suma cukrów prostych [g] 103 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 |
| | Dieta łatwostrawna | Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślaną 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,7 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 414,5 suma cukrów prostych [g] 123,4 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------|--|--|---|--------------------------------|---|--|--|
| 2024-03-26 wtorek | Dieta wrzodowa/zołądkowa | Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,1 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 377,3 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 |
| | wątrobowaltrzustkowa | Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 100 g (MLE) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,1 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 377,3 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 |
| | 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 jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE) | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g | Zupa grycikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata b/c 250 g | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,8 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 101,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 254,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 1,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|---|-------------------|---|--------------------------------|---|---|---|
| 2024-03-26 wtorek | Dieta cukrzycowa | Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml | Jabłko 130 g | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 100 g (MLE) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30mix tł. 7g ser żółty 20g 1 Por (GLU, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,2 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 325,7 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 |
| | Dieta dziecięca podstawowa | Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml | Jabłko 130 g | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,6 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 416,5 suma cukrów prostych [g] 121,7 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 |
| | Dieta dziecięca lekkostrawna | Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,5 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 431,9 suma cukrów prostych [g] 135,9 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|---|-------------------------------------|---|--------------------------------|--|--|---|
| 2024-03-26 wtorek | Dieta dziecięca cukrzycowa | Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml | Jabłko 130 g | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30mix tł. 7g ser żółty 20g 1 Por (GLU, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,6 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 382,8 suma cukrów prostych [g] 106,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 |
| | Dieta bogatobiałkowa | Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml | Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,9 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 411,8 suma cukrów prostych [g] 109,7 Sól [g] 3,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 |
| | Dieta niskobiałkowa/nerkowa | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Marchew gotowana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Marchew gotowana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,1 Białko ogółem [g] 51,7 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 438,3 suma cukrów prostych [g] 157,7 Sól [g] 3,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|--|---|---|--|---|--|---|
| 2024-03-26 wtorek | Dieta papkowata | Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 100 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,1 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 415,1 suma cukrów prostych [g] 123,8 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 |
| | Dieta podstawowa cięża/laktacja | Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml | Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 425,2 suma cukrów prostych [g] 121,4 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 |
| | Dieta łatwostrawna cięża/laktacja | Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,5 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 442,4 suma cukrów prostych [g] 141,7 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|--|---|--------------------------------|---|--|---|
| 2024-03-26 wtorek | Dieta cukrzycowa ciężka/laktacja | Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml | Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 100 g (MLE) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30mix tł. 7g ser żółty 20g 1 Por (GLU, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 353,6 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 |
| | Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona | Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z wedliny 20 g (GLU, SOJ, SEL) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Kopytka 250 g (GLU, JAJ) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 433,7 suma cukrów prostych [g] 135,9 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 |
| 2024-03-27 środa | 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 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mandarynka 1 szt | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,6 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 291,3 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|------------------|------------------------|--|-------------------|---|--|--|--------------------------------------|---|
| 2024-03-27 środa | 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 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Sałata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Dyńa gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,8 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 322,5 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 |
| | Dieta wiodowa/żółdkowa | Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Dyńa gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,2 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 331,7 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 |
| | wątrobowal/trzustkowa | Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Dyńa gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,2 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 331,7 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------|--|--|---|--|---|--|---|
| 2024-03-27 środa | Dieta płynna wzmocniona | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, 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 ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Dyń 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 b/c 250 g | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,8 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 110 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 239,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 |
| | Dieta cukrzycowa | Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Sałata rozszonka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml | Grejfrut 100 g | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,7 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 254,7 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 |
| | Dieta dziecięca podstawowa | Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata rozszonka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ) | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,1 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 318,8 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------|--|--|---|--|--|--|---|
| 2024-03-27 środa | Dieta dziecięca lekkostrawna | Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Dyńa gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ) | Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,3 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 332,6 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 |
| | Dieta dziecięca cukrzykowa | Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml | Jabłko 130 g | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ) | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 265,5 suma cukrów prostych [g] 44,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 |
| | Dieta bogatobiałkowa | Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 50 g Sałatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Dyńa gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,6 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 321,8 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------|--|--|---|--|---|--|---|
| 2024-03-27 środa | Dieta niskobiałkowa/nerkowa | Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana 80 g (GLU) Salata rozspanka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g | | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Marchew gotowana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,2 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 318 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 |
| | Dieta papkowata | Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata rozspanka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Dynia gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żyt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,6 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 |
| | Dieta podstawowa ciąży/laktacja | 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 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata rozspanka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g | Mandarynka 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,2 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|------------------|---|--|---|---|--------------------------------|--|--|---|
| 2024-03-27 środa | Dieta łatwostrawna ciężalaktacja | Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Dyńa gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,6 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 350,4 suma cukrów prostych [g] 96,1 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 |
| | Dieta cukrzycowa ciężalaktacja | Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml | Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) Jabłko 130 g | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,5 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 288,5 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 |
| | Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona | Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa ryżanka 400 g (SEL) Ziemniaki 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Dyńa gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g | Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,3 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 343,1 suma cukrów prostych [g] 94 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------|--|----------------------------------|--|--|--|------------------------------------|--|
| 2024-03-28 czwartek | Dieta podstawowa | <p>Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 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</p> | <p>pomarańcza 1/2 szt. 100 g</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g</p> | | <p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | <p>Maślanka 330 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,9 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 387,3 suma cukrów prostych [g] 125,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7</p> |
| | Dieta łatwostrawna | <p>Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, 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</p> | <p>Mus owocowy 1 szt</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g</p> | | <p>Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | <p>Maślanka 330 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,9 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 406,5 suma cukrów prostych [g] 142,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8</p> |
| | Dieta wrodzowa/zolądkowa | <p>Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 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</p> | <p>Mus owocowy 1 szt</p> | <p>Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g</p> | | <p>Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | <p>Maślanka 330 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,5 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 411,4 suma cukrów prostych [g] 141,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|---------------------|-------------------------|--|---|--|---|---|--|--|
| 2024-03-28 czwartek | wątrobowal/trzustkowa | Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata rozszponka 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) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Maślanka 330 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,5 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 411,4 suma cukrów prostych [g] 141,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 |
| | Dieta płynna wzmocniona | Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, 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) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE) | Mus z jabłka płynny z biskoptem 120 g (GLU, JAJ) | Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata b/c 250 g | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,8 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 108,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 2,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 |
| | Dieta cukrzycowa | Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Sałatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 20 g (SOJ, MLE, SEL) 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] 2 300 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 335,8 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-28 czwartek

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| Dieta dziecięca podstawowa | <p>Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml</p> | Mus owocowy 1 szt | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g</p> | Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | <p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 845,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 425,3 suma cukrów prostych [g] 151 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9</p> |
| Dieta dziecięca lekkostrawna | <p>Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, 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 b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml</p> | Mus owocowy 1 szt | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g</p> | Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | <p>Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 812,7 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 427,1 suma cukrów prostych [g] 151,2 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1</p> |
| Dieta dziecięca cukrzykowa | <p>Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml</p> | Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g</p> | Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | <p>Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 20 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,9 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 363,6 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 42,5</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-28 czwartek

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|--|--|---|--|
| Dieta bogatobiałkowa | <p>Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml</p> | <p>Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g</p> | | <p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | <p>Maślanka 330 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 734,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 406,6 suma cukrów prostych [g] 135,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30</p> |
| Dieta niskobiałkowa/nerkowa | <p>Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Marchew gotowana 80 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml</p> | <p>Mus owocowy 1 szt</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g</p> | | <p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 60 g Marchew gotowana 70 g (GLU) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | <p>Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,1 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 448,8 suma cukrów prostych [g] 169,4 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 38,2</p> |
| Dieta papkowata | <p>Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml</p> | <p>Mus owocowy 1 szt</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g</p> | | <p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | <p>Maślanka 330 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,9 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 406,5 suma cukrów prostych [g] 142,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-28 czwartek

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|---|---|
| Dieta podstawowa cięża/laktacja | <p>Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 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</p> | <p>pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g</p> | | <p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | <p>Maślanka 330 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764,7 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 415,2 suma cukrów prostych [g] 144 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7</p> |
| Dieta łatwostrawna cięża/laktacja | <p>Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, 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</p> | <p>Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g</p> | | <p>Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | <p>Maślanka 330 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 808,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 434,4 suma cukrów prostych [g] 161,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8</p> |
| Dieta cukrzycowa cięża/laktacja | <p>Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo żytnie 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</p> | <p>Sałatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g</p> | | <p>Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 20 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | <p>C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 363,7 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,5</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|--|---|---|---|--|--|--|
| 2024-03-28 czwartek | Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona | <p>Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml</p> | Mus owocowy 1 szt | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g</p> | <p>Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)</p> | <p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | <p>Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 812,7 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 427,1 suma cukrów prostych [g] 151,2 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1</p> |
| | 2024-03-29 piątek | Dieta podstawowa | <p>Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Dżem niskosłodzony 50 g papryka 90 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multivitamina 200 ml</p> | Jabłko 130 g | <p>Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g</p> | | <p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g</p> | <p>Jogurt naturalny skyr 150 g</p> |
| Dieta łatwostrawna | | <p>Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Dżem niskosłodzony 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multivitamina 200 ml</p> | Mus owocowy 1 szt | <p>Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g</p> | | <p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 80 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g</p> | <p>Jogurt naturalny skyr 150 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,4 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 415,7 suma cukrów prostych [g] 168,7 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6</p> |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------|---|--|--|--|---|-----------------------------|---|
| 2024-03-29 piątek | Dieta wrzodowa/żołądkowa | Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata rozspanka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 80 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny skyr 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,3 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 336,2 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 |
| | wątrobowaltrzustkowa | Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata rozspanka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 80 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny skyr 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,3 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 336,2 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 |
| | Dieta płynna wzmocniona | Ryż 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) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE) | Mus z jabłka płynny z biszkoitem 120 g (GLU, JAJ) | Zupa grycikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata b/c 250 g | | |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------------------------|---|-------------------|--|--------------------------------------|---|---|--|
| 2024-03-29 piątek | Dieta cukrzycowa | Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) papryka 90 g Salata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Jabłko 130 g | Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g | | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g,mix tł. 7g,ser.top,25g 1 Por (GLU, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 272,2 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 |
| | Dieta dziecięca podstawowa | Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Dżem niskosłodzony 50 g Salata roszonek 10 g papryka 90 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g | Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ) | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 80 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 502,4 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 561,7 suma cukrów prostych [g] 233,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 |
| | Dieta dziecięca lekkostrawna | Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Dżem niskosłodzony 50 g Salata roszonek 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g | Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ) | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 80 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 400,5 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Węglowodany ogółem [g] 573,3 suma cukrów prostych [g] 236,9 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|---|--|--|-------------------|---|---|---|
| 2024-03-29 piątek | Dieta dziecięca cukrzycowa | Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) papryka 90 g Salata rozponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g | Wafle ryżowe 10 g | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 80 g (MLE) Salata maslowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g,mix tł. 7g,ser.top,25g 1 Por (GLU, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 293 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 |
| | Dieta bogatobiałkowa | Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Dżem niskosłodzony 50 g Salata rozponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multivitamina 200 ml | Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Salata maslowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny skyr 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 412 suma cukrów prostych [g] 158,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 |
| | Dieta niskobiałkowa/nerkowa | Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Dżem niskosłodzony 60 g Marchew gotowana 80 g (GLU) Salata rozponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multivitamina 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g | | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g pasta drobiowo-jarzynowa 50 g (GLU, SEL) Salata maslowa 20 g Marchew gotowana 70 g (GLU) Herbata b/c 250 g | Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 245,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 571,7 suma cukrów prostych [g] 234,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|--|---|--|--|---|-----------------------------|--|
| 2024-03-29 piątek | Dieta papkowata | Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Dżem niskosłodzony 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtusty 80 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny skyr 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,4 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 415,7 suma cukrów prostych [g] 168,7 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 |
| | Dieta podstawowa cięża/laktacja | Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Dżem niskosłodzony 50 g papryka 90 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml | Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g | | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser żółty 80 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny skyr 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 684,1 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 419 suma cukrów prostych [g] 170,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 |
| | Dieta łatwostrawna cięża/laktacja | Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Dżem niskosłodzony 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml | Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtusty 80 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny skyr 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,2 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 443,6 suma cukrów prostych [g] 187 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|--|--|--|--|---|--|
| 2024-03-29 piątek | Dieta cukrzycowa cięża/laktacja | Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) papryka 90 g Salata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g | Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g | | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Salata maslowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g,mix tł. 7g,ser.top,25g 1 Por (GLU, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,1 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 |
| | Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona | Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Dżem niskosłodzony 50 g Salata roszonek 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multivitamina 200 ml | Mus owocowy 1 szt | Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g | Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ) | Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 80 g (MLE) Salata maslowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,3 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 439,5 suma cukrów prostych [g] 181,9 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 |
| 2024-03-30 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 Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Salata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mandarynka 1 szt | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślaną 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata maslowa 20 g Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,5 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 380,8 suma cukrów prostych [g] 116,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------|---|-------------------|---|--|---|--------------------------------------|--|
| 2024-03-30 sobota | Dieta łatwostrawna | 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) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślaną 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,2 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 410,7 suma cukrów prostych [g] 132,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 |
| | Dieta wizzodowa/żoładkowa | 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) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślaną 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 401,1 suma cukrów prostych [g] 130,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 |
| | 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) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślaną 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 401,1 suma cukrów prostych [g] 130,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|----------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 2024-03-30 sobota | Dieta płynna wzmocniona | Kasza manna na mleku 350 g (GLU, 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 jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) 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 b/c 250 g | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 105,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 256,4 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 2,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 |
| | Dieta cukrzycowa | Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml | Jabłko 130 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,5 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 350,1 suma cukrów prostych [g] 95,5 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 |
| | Dieta dziecięca podstawowa | Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ) | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,3 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 410,4 suma cukrów prostych [g] 136,7 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-30 sobota

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------------------------------|--|-------------------------------|--|---|---|
| Dieta dziecięca lekkostrawna | Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ) | Pieczywo psz-żyłt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 736,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 413,3 suma cukrów prostych [g] 134,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 |
| Dieta dziecięca cukrzycowa | Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml | Jabłko 130 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ) | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g mix 17g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,3 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 357 suma cukrów prostych [g] 95,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 44 |
| Dieta bogatobiałkowa | Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żyłt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 654,8 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 409,7 suma cukrów prostych [g] 125,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 2024-03-30 sobota | Dieta niskobiałkowa/nerkowa | Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) Marchew gotowana 80 g (GLU) Salata rozspanka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Marchew gotowana 70 g (GLU) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,3 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 389,5 suma cukrów prostych [g] 114,1 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 |
| | Dieta papkowata | 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) Pomidor 80 g Salata rozspanka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Szynekowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 410,5 suma cukrów prostych [g] 132,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 |
| | Dieta podstawowa ciąży/laktacja | Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Salata rozspanka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mandarynka 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynekowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 408,7 suma cukrów prostych [g] 134,9 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|--|--------------------------------|---|--|---|
| 2024-03-30 sobota | Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja | 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) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Herbata b/c 250 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 438,6 suma cukrów prostych [g] 151,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 |
| | Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja | Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml | Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) Jabłko 130 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 378 suma cukrów prostych [g] 113,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 |
| | Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona | Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g | Mus owocowy 1 szt | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż z jabłkiem prażonym 350 g (GLU) Sos waniliowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g | Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 423,8 suma cukrów prostych [g] 146,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|---|-------------------|---|---|---------------------------------------|---|
| 2024-03-31 niedziela | Dieta podstawowa | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Mus owocowy 1 szt | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Polędwica wieśniowa wp 40 g (SOJ) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 350,3 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 |
| | Dieta łatwostrawna | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Mus owocowy 1 szt | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Polędwica wieśniowa wp 40 g (SOJ) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 352,6 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 |
| | Dieta wrzodowa/żołądkowa | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Mus owocowy 1 szt | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Polędwica wieśniowa wp 40 g (SOJ) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 352,6 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-31 niedziela

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|--------------------------------|--|--|--|
| wątrobowa/trzuskowa | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Mus owocowy 1 szt | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połudwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 352,6 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 |
| Dieta płynna wzmocniona | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata b/c 250 g Miód 50 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) | Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana 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 b/c 250 g | | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 110,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 255,5 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sól [g] 2,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 |
| Dieta cukrzycowa | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Jabłko 130 g | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połudwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,2 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-31 niedziela

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------------|---|--------------------------------|--|--|---|
| Dieta dziecięca podstawowa | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Mus owocowy 1 szt | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 655,9 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 367,8 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 |
| Dieta dziecięca lekkostrawna | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Mus owocowy 1 szt | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g | Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,8 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 370,1 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 |
| Dieta dziecięca cukrzycowa | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Mus owocowy 1 szt | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 346,6 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-31 niedziela

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---|-------------------|---|--|---|--|---|
| Dieta bogatobiałkowa | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Mus owocowy 1 szt | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,2 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 357,2 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 |
| Dieta niskobiałkowa/nerkowa | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Mus owocowy 1 szt | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z wedliny 50 g (GLU, SOJ, SEL) Salata masłowa 20 g Marchew gotowana 70 g (GLU) Herbata b/c 250 g | Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 357,2 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 |
| Dieta papkowata | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Mus owocowy 1 szt | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Poledwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 352,6 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-31 niedziela

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|--|--|--|---|
| Dieta podstawowa cięża/laktacja | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,9 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 378,2 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 |
| Dieta łatwostrawna cięża/laktacja | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | Jogurt naturalny 150 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,8 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 380,5 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 |
| Dieta cukrzycowa cięża/laktacja | Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sałata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE) | Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE) | Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g | | Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g | C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 357 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|---|-------------------|--|--------------------------------|---|---|--|
| 2024-03-31 niedziela | Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona | <p>Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) kielbasa biała parzona wp. 50 g (SOJ, GOR) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Pomidor 80 g Salata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml Ciasto drożdżowe 50 (GLU, JAJ, MLE)</p> | Mus owocowy 1 szt | <p>Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g</p> | Kisiel z tartym jabłkiem 200 g | <p>Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica wiśniowa wp 40 g (SOJ) Szynea tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g</p> | Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 373,6 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2</p> |
|----------------------|---|---|-------------------|--|--------------------------------|---|---|--|

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,