

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 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 Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik dr-wieprz 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 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 sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,7 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 365,9 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna 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	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,9 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 399,8 suma cukrów prostych [g] 104,5 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza manna 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	Mus owocowy 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,5 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 384,5 suma cukrów prostych [g] 103,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-04 poniedziałek

Dieta cukrzycowa	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 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] 2 408,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 345,9 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,8
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) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik dr-wieprz 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) 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) Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,8 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 376 suma cukrów prostych [g] 98,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 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	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Owsianka z owocami b/c 1 szt (GLU)	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 391 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) 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) Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 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] 2 595,9 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 372,7 suma cukrów prostych [g] 82,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 43

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-04 poniedziałek

Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopočka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,8 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 399,9 suma cukrów prostych [g] 97 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
Dieta niskobiałkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik dr-wieprz 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 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 sopočka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 370,2 suma cukrów prostych [g] 82,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopočka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,9 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 399,8 suma cukrów prostych [g] 104,5 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
Dieta podstawowa ciężka/laktacja	Kasza manna 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) papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Klopsik dr-wieprz 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 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 sopočka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 763,5 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 393,8 suma cukrów prostych [g] 107,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-04 poniedziałek	Dieta łatwostrawna ciężalaktacja	Kasza manna 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 Salata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopočka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 777,7 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 427,7 suma cukrów prostych [g] 122,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Salata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopočka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) ogórek świeży 70 g Salata 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] 2 583,5 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 373,8 suma cukrów prostych [g] 83,1 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,8
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza manna 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 Salata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 400 g (GLU, MLE, SEL) Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy 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) Połędwica sopočka wp 40 g (SOJ) Ryba gotowana z warzywami 100 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 391 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
2024-03-05 wtorek	Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 80 g Salata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kiełbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,3 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 37,5 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-05 wtorek

Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Leczo z kurczakiem 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,3 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 334,6 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
Dieta wzdrowiał/żołądkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Leczo z kurczakiem 150 g (GLU) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,4 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 335 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
Dieta płynna wzmocniona	Kasza jaglana 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 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] 2 233,3 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 246,4 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
Dieta cukrzycowa	Serek wiejski 200 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-05 wtorek

Dieta dziecięca podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Kiwi 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 017,4 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 471,1 suma cukrów prostych [g] 117,5 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,2
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Leczo z kurczakiem 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 071,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 488,2 suma cukrów prostych [g] 133,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 30
Dieta dziecięca cukrzykowa	Serek wiejski 200 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata 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] 2 964 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 459,9 suma cukrów prostych [g] 125,2 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,1
Dieta bogatobiałkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 80 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,3 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-05 wtorek

Dieta niskobiałkowa	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Kiwi 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z kurczakiem 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szyńka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,4 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 50 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
Dieta papkowata	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Leczo z kurczakiem 150 g (GLU) Ryż biały na sypko 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szyńka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,4 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 335 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Kiwi 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szyńka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,1 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 333,1 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,8
Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Leczo z kurczakiem 150 g (GLU) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szyńka wieśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,1 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 362,5 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-05 wtorek	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Serek wiejski 200 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 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 ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 321,3 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,3
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Leczo z kielbasą 150 g (GLU, SOJ, GOR) Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 362 suma cukrów prostych [g] 91,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Sałatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Łopatka wp. pieczona 90 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brukselka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Ser żółty 40 g (MLE) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,3 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-06 środa

Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żytnie 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żytnie 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,9 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 316,6 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żytnie 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żytnie 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata maslowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,1 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 316,4 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 25
Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) żółtko jaj 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 mielone 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 mielone 90 g (SEL) Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,4 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 236,5 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 1,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,8
Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Brukselka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Poledwica sopocka wp 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata maslowa 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] 1 925,2 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 262,4 suma cukrów prostych [g] 41,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-06 środa

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) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Łopatka wp. pieczona 90 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brukselka gotowana na parze 150 g 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) Polędwica sopočka wp 40 g (SOJ) Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,9 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Polędwica sopočka 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] 2 289,3 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Brukselka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Polędwica sopočka wp 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 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] 2 018,6 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,6
Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 80 g (GLU) Salatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Polędwica sopočka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,3 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 315,9 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-06 środa

Dieta niskobiałkowa	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa wędzona 50 g (GLU) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Łopatka wp. pieczona 90 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brukselka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,8 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,4 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
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 jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata 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 pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Łopatka wp. pieczona 90 g (GLU) Sos pieczeniowy 100 g (GLU) Ziemniaki 200 g Brukselka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,3 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 348,7 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata 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 pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Połędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,7 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 344,5 suma cukrów prostych [g] 96,8 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-06 środa	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Jogurt naturalny kubek 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Salatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata 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 pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Brukselka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata 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] 2 100 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 290,3 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,2
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka drobiowa wędzona 20 g (GLU) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Polędwica sopocka wp 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,3 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
2024-03-07 czwartek	Dieta podstawowa	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) papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka z buraczką 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 Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 388 suma cukrów prostych [g] 121,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
	Dieta łatwostrawna	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 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka z buraczką 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 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,4 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 412,1 suma cukrów prostych [g] 142,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-07 czwartek

Dieta wrzodowa/żołądkowa	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 bez skóry 80 g Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka 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 Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,4 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 412,1 suma cukrów prostych [g] 142,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
Dieta płynna wzmocniona	Platki 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 marchwianka 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)	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] 2 346,4 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 108,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 251,9 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 2,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 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 Salata 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] 2 341,4 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 338,5 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 42
Dieta dżecięca podstawowa	Platki 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) papryka 80 g Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka z buraczka i ogórka kw. z olejem 150 Por Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	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 Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,2 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 87,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 426 suma cukrów prostych [g] 146,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-07 czwartek

Dieta dziecięca lekkostrawna	Płatki 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 Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 777,2 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 432,7 suma cukrów prostych [g] 150,9 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 33
Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 20 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata 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] 2 540,1 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Węglowodany ogółem [g] 365,9 suma cukrów prostych [g] 100,7 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 40,2
Dieta bogatobiałkowa	Płatki 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 Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka 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 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 699,3 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 412,2 suma cukrów prostych [g] 135,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
Dieta niskobiałkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka 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 Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,9 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 385,6 suma cukrów prostych [g] 110,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-07 czwartek

Dieta papkowata	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 Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka 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 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,4 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 412,1 suma cukrów prostych [g] 142,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
Dieta podstawowa ciąża/laktacja	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) papryka 80 g Salata rozszponka 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 marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka 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 Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 711,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 415,9 suma cukrów prostych [g] 139,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	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 Salata rozszponka 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 marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka 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 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 773,2 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 440 suma cukrów prostych [g] 160,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) papryka 80 g Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 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 Salata 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] 2 516,2 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 366,4 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 42

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-07 czwartek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa marchwianka z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 777,2 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 432,7 suma cukrów prostych [g] 150,9 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 33
	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 313,6 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
2024-03-08 piątek	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 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 Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,2 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 343 suma cukrów prostych [g] 94,5 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Dieta wrzodowa/zolądkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 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 Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 340,2 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-08 piątek

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 krupnik 400 g (GLU, SEL) mięso drobiowe 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 90 g (SEL) Herbata b/c 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 107,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 254,3 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sól [g] 2,1 Błonnik pokarmowy [g] 18
Dieta cukrzycowa	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g (GLU, 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 Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,4 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g 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) Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 064,7 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 471,5 suma cukrów prostych [g] 147,4 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 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	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 080,3 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 487,9 suma cukrów prostych [g] 152,1 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-08 piątek

Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, 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) Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 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] 2 160,6 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 307,8 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 80 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 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-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,6 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 342,2 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
Dieta niskobiałkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Dżem niskosłodzony 60 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 188,6 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 540,3 suma cukrów prostych [g] 218,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 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-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,2 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 343 suma cukrów prostych [g] 94,5 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-08 piątek	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 Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata 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 krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,4 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 341,5 suma cukrów prostych [g] 95 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata 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 krupnik 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 Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 370,9 suma cukrów prostych [g] 112,8 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 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] 2 017,2 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 290,4 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 300 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,1 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 354,1 suma cukrów prostych [g] 97,1 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-09 sobota	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g 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] 2 752,6 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 362,9 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
	Dieta latwostrawna	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 Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana 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) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,2 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 99,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 353,8 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana 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) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720,4 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 102,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 355,8 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	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 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 90 g (SEL) Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,5 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 107,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 252,3 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 2 Błonnik pokarmowy [g] 19,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-09 sobota

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 Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g papryka 70 g Salata 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] 2 594 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 107,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,3
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 Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g 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) Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 780,9 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 365,7 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5
Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 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 Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żyt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,5 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 104,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 356,7 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
Dieta dziecięca cukrzycowa	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 Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g 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 Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g papryka 70 g Salata 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] 2 723,3 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 122,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Węglowodany ogółem [g] 328,7 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-09 sobota

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 Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana 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) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 358,3 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
Dieta niskobiałkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, SEL) 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 jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 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 Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,6 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 95,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 339,2 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana 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) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 353,6 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
Dieta podstawowa cięża/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 jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty 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 Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g 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] 2 948,2 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 107,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 391 suma cukrów prostych [g] 98,2 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-09 sobota	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 Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana 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) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 103,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 381,7 suma cukrów prostych [g] 93,6 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	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 Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g papryka 70 g Salata 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] 2 768,8 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 111,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 358,9 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,3
	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 Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Gulasz drobiowo-jarzynowy 150 g (GLU, MLE, SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	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) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 747,6 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 377,6 suma cukrów prostych [g] 95,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
2024-03-10 niedziela	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 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 Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-10 niedziela

Dieta latwostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Dyńia gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,1 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
Dieta wzdrowiał/żołądkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Dyńia gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,1 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
Dieta płynna wzmocniona	Platki 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 grysikowa 400 g (GLU, SEL) mięso drobiowe 90 g (SEL) Dyńia gotowana opruszana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) mięso drobiowe 90 g (SEL) Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,5 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 242,7 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sól [g] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,9
Dieta cukrzycowa	Maślanka 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie 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 Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 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] 1 933,7 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 258,9 suma cukrów prostych [g] 43,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-10 niedziela

Dieta dziecięca podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 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) Ser biały półtusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2264,4 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 294,1 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 28
Dieta dziecięca lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Dynia gotowana opruszana 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) Ser biały półtusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2437,9 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 332,7 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie 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) Ser biały półtusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 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] 2069,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 39
Dieta bogatobiałkowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Dynia gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2262,8 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 302,6 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-10 niedziela

Dieta niskobiałkowa	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Salata maslowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1993,6 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
Dieta papkowata	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Dynia gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2302,1 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mandarynka 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka pieczone 1 szt Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Salata maslowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2303,4 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
Dieta łatwostrawna ciąży/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Dynia gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2476,9 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 343,1 suma cukrów prostych [g] 90 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-10 niedziela	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Maślanka 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sałata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udka/podudzie 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 Ser biały półtusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, 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] 2 108,5 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 286,8 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,4
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Udka/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Dynia gotowana opruszana 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) Ser biały półtusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,9 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 332,7 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5

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,