

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny
2023-12-18 poniedziałek	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka i ogórka kw. z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Śledzik w oleju 60 g Południca wiśniowa wp 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 250 g
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 250 g
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	Kasza manna na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 250 g
	Dieta wątrobowa	Kasza manna na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 250 g
	Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por Masło 15 g Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Zupa ziemniaczana 400 g mięso drobiowe 90 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Masło 15 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g	Zupa grysikowa 400 g Masło 15 g mięso drobiowe 90 g Herbata b/c 250 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-18 poniedziałek

Dieta cukrzycowa	Kefir 150 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Śledzik w oleju 60 g Szynka wiśniowa wp 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por
Dieta dziecięca podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka i ogórka kw. z olejem 150 Por Kompot owocowy b/c 250 g	Rogalik maślany 50 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Masło 15 g Paprykarz rybny 60 g Połędwica wiśniowa wp 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Rogalik maślany 50 g	Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Paprykarz rybny 60 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 150 g Pieczywo żytnie 100 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo żytnie 100 g Masło 15 g Paprykarz rybny 60 g Szynka wiśniowa wp 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por
Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 80 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 250 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-18 poniedziałek

Dieta niskobiałkowa	Zupa ryżanka 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka i ogórka kw. z olejem 150 Por Kompot owocowy b/c 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g Poledwica wiśniowa wp 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g
Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 250 g
Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mandarynka 1 szt Serek homogenizowany naturalny 150 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka i ogórka kw. z olejem 150 Por Kompot owocowy b/c 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g Poledwica wiśniowa wp 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 250 g
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Serek homogenizowany naturalny 150 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 250 g
Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Kefir 150 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g Szynka tostowa drobiowa 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Serek homogenizowany naturalny 150 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Paprykarz rybny 60 g Szynka wiśniowa wp 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-18 poniedziałek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza manna na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g Zrazik wieprzowo-drobiowy 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Owsianka z owocami b/c 1 szt	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Paprykarz rybny 60 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
	Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Kiwi 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos pomid-mięsny 150 g Makaron razowy 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 200 g
2023-12-19 wtorek	Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos pomid-mięsny 150 g Makaron 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 200 g
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos mięsno-jarzynowy 150 g Makaron 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 200 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-19 wtorek

Dieta wątrobowa	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos mięsno-jarzykowy 150 g Makaron 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 200 g
Dieta płynna wzmocniona	Kasza jaglana na mleku 350 g żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por Masło 15 g Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ziemniaczana 400 g mięso drobiowe 90 g Warzywa gotowane 150 g Ryż na sypko 200 g Masło 15 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g	Zupa grysikowa 400 g Masło 15 g mięso drobiowe 90 g Herbata b/c 250 g	
Dieta cukrzycowa	Serek wiejski 200 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos pomid-mięsny 150 g Makaron razowy 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g 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
Dieta dziecięca podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Masło 15 g Baton szynkowy 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Kiwi 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos pomid-mięsny 150 g Makaron razowy 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Masło 15 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Baton szynkowy 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos pomid-mięsny 150 g Makaron 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-19, wtorek

Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek wiejski 200 g Pieczywo żytnie 100 g Masło 15 g Baton szynkowy 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos pomid-mięsny 150 g Makaron razowy 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt	Pieczywo żytnie 100 g Masło 15 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix fl.7g,połędwica dr.20 g 1 Por
Dieta bogatobiałkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 80 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos pomid-mięsny 150 g Makaron 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 200 g
Dieta niskobiałkowa	Zupa grysikowa 400 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Kiwi 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos pomid-mięsny 150 g Makaron razowy 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g
Dieta papkowata	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos pomid-mięsny 150 g Makaron 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 200 g
Dieta podstawowa cięża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Kiwi 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos pomid-mięsny 150 g Makaron razowy 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 200 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-19 wtorek	Dieta łatwostrawna ciężalaktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos pomid-mięsny 150 g Makaron 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 200 g
	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Serek wiejski 200 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g 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	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos pomid-mięsny 150 g Makaron razowy 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,polędwica dr.20 g 1 Por
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza jaglana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Baton szynkowy 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana z zacierką 400 g Sos pomid-mięsny 150 g Makaron 200 g Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Twarożek z zieleniną 80 g Szynka wiśniowa wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
2023-12-20 środa	Dieta podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka drobiowa wędzona 20 g Sałatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Polędwica sopocka wp 40 g Szynka z liściem 40 g ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-20 środa

Dieta łatwostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka drobiowa wędzona 20 g Sałatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Polędwica sopocka wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g
Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka drobiowa wędzona 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Polędwica sopocka wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g
Dieta wątrobowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa wędzona 80 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Polędwica sopocka wp 40 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g
Dieta płynna wzmocniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por Masło 15 g Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ryżanka 400 g mięso drobiowe 90 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Masło 15 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g Masło 15 g mięso drobiowe 90 g Herbata b/c 250 g	
Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka drobiowa wędzona 20 g Sałatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Polędwica sopocka wp 40 g 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

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-20 środa

Dieta dziecięca podstawowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Masło 15 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka drobiowa wędzona 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bulka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Masło 15 g Polędwica sopocka wp 40 g Szynka z liściem 40 g ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka drobiowa wędzona 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Szynka z liściem 40 g Polędwica sopocka wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny kubek 150 g Pieczywo żytnie 100 g Masło 15 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka drobiowa wędzona 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo żytnie 100 g Masło 15 g Szynka z liściem 40 g Polędwica sopocka wp 40 g 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
Dieta bogatobiałkowa	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka drobiowa wędzona 80 g Sałatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Polędwica sopocka wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g
Dieta niskobiałkowa	Zupa grysikowa 400 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa wędzona 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Polędwica sopocka wp 40 g Szynka z liściem 40 g ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-20 środa

Dieta papkowata	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka drobiowa wędzona 20 g Salatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Polędwica sopocka wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g
Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka drobiowa wędzona 20 g Salatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Polędwica sopocka wp 40 g Szynka z liściem 40 g ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka drobiowa wędzona 20 g Salatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Polędwica sopocka wp 40 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny kubek 150 g
Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Jogurt naturalny kubek 150 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka drobiowa wędzona 20 g Salatka z brokuła z sosem jogurtowym 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Polędwica sopocka wp 40 g 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

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-20 środa	Dieta dziecięca łatwostrawna cząściowo rozdrobniona	Kasza kukurudziana na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka drobiowa wędzona 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Zupa ryżanka 400 g Filet drobiowy gotowany 90 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Szynka z liściem 40 g Poledwica sopocka wp 40 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g A' la gołąbek 200 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 250 g
	Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 250 g
Dieta wrzodowa/żółdkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 250 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-21 czwartek

Dieta wątrobowa	Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos jarzynowy 100 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 250 g
Dieta płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku 350 g żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por Masło 15 g Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ziemniaczana 400 g mięso drobiowe 90 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Masło 15 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g	Zupa grysikowa 400 g Masło 15 g mięso drobiowe 90 g Herbata b/c 250 g	
Dieta cukrzycowa	Maślanka 250 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Sałatka wiosenna z makaronem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Szynkowa wieprzowa 20 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por
Dieta dziecięca podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Masło 15 g Baton szynkowy 50 g papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g A'la gołąbek 200 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Masło 15 g Twarożek 80 g Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
Dieta dziecięca lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Baton szynkowy 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Twarożek 80 g Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-21 czwartek	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 250 g Pieczywo żytnie 100 g Masło 15 g Baton szynkowy 50 g papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Pieczywo żytnie 100 g Masło 15 g Twarożek 80 g Szynkowa wieprzowa 20 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,południca dr.20 g 1 Por
	Dieta bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 80 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki 200 g Sałata z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 250 g
	Dieta niskobiałkowa	Zupa ryżanka 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g A'la gołąbek 200 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Szynkowa wieprzowa 40 g Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g
	Dieta papkowata	Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki 200 g Sałata z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 250 g
	Dieta podstawowa cięża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g papryka 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g A'la gołąbek 200 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 250 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-21 czwartek	Dieta łatwostrawna ciężalaktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 250 g
	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Maślanka 250 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g papryka 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g Szynkowa wieprzowa 20 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,polędwica dr.20 g 1 Por
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Baton szynkowy 50 g Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g Pieczeń drobiowo-wieprzowa 120 g Sos pomidorowy 100 g Ziemniaki 200 g Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Twarożek 80 g Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
2023-12-22 piątek	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Ser biały półtłusty 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek

Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Ryba miruna gotowana na parze 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Ser biały półtusty 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 150 g
Dieta wrzodowa/żołądkowa	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g Ryba miruna gotowana na parze 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Ser biały półtusty 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 150 g
Dieta wątrobowa	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor bez skóry 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Ryba miruna gotowana na parze 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Ser biały półtusty 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 150 g
Dieta płynna wzmocniona	Ryż na mleku 350 g żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por Masło 15 g Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ziemniaczana 400 g mięso drobiowe 90 g Marchew gotowana 150 g Ziemniaki 200 g Masło 15 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g	Zupa grysikowa 400 g Masło 15 g mięso drobiowe 90 g Herbata b/c 250 g	
Dieta cukrzycowa	Kefir 150 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa krupnik 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Ser biały półtusty 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g, polędwica dr.20 g 1 Por

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek

Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Masło 15 g Kurczak gotowany 50 g 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 Ryba miruna pieczona 130 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 300 g	Herbatniki 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Masło 15 g Szynka z liściem 40 g Ser biały półtłusty 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Ryba miruna gotowana na parze 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 300 g	Herbatniki 2 szt	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Szynka z liściem 40 g Ser biały półtłusty 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 150 g Pieczywo żytnie 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo żytnie 100 g Masło 15 g Szynka z liściem 40 g Ser biały półtłusty 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,południca dr.20 g 1 Por
Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 80 g Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa krupnik 400 g Ryba miruna gotowana na parze 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Ser biały półtłusty 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 150 g
Dieta niskobiałkowa	Zupa ryżanka 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Dżem niskosłodzony 60 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Herbatniki 2 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek

Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Ryba miruna gotowana na parze 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Ser biały półtusty 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 150 g
Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Ryż na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa krupnik 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Ser biały półtusty 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 150 g
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa krupnik 400 g Ryba miruna gotowana na parze 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g Ser biały półtusty 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 150 g
Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Kefir 150 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa krupnik 400 g Ryba miruna pieczona 130 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g 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

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-22 piątek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany 50 g Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa krupnik 400 g Ryba miruna gotowana na parze 130 g Sos pietruszkowy 100 g Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 300 g	Herbatniki 2 szt	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Szynka z liściem 40 g Ser biały półtłusty 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo żytnie 50 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mandarynka 1 szt	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g
2023-12-23 sobota	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Dyńa gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g
	Dieta wrzodowa/zołatkowa	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Dyńa gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-23 sobota

Dieta wątrobowa	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 100 g Margaryna Rama 10 g Szynka krucha z pieca 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Dyńia gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 80g, pszenne 40g 1 Por Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g
Dieta płynna wzmożniona	Kasza manna na mleku 350 g żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por Masło 15 g Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa ziemniaczana 400 g mięso drobiowe 90 g Dyńia gotowana opruszana 150 g Ziemniaki 200 g Masło 15 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g	Zupa grysikowa 400 g Masło 15 g mięso drobiowe 90 g Herbata b/c 250 g	
Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej 50 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por
Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo żytnie 50 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Masło 15 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Masło 15 g Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Dyńia gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g	Pieczywo psz-żyłt 80g, pszenne 40g 1 Por Masło 15 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-23 sobota

Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g	Pieczywo żytnie 100 g Masło 15 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej 50 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por
Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 50 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Dyńia gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g
Dieta niskobiałkowa	Zupa grysikowa 350 g Pieczywo żytnie 50 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g
Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Dyńia gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g
Dieta podstawowa cięża/laktacja	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo żytnie 50 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	Mandarynka 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-23 sobota	Dieta łatwostrawna ciężalaktacja	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Dyńia gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g
	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g Jabłko 130 g	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej 50 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g, polędwica dr.20 g 1 Por
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g Sos potrawkowy 100 g Dyńia gotowana opruszana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por Masło 15 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g
2023-12-24 niedziela	Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Ser biały półtłusty 100 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1 szt 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Siedzik w oleju 60 g Ryba miruna pieczona 130 g Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	Biszkopty b/c 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-24 niedziela

Dieta latwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Ser biały półtusty 100 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1 szt 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryż z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 50 g Ryba miruna pieczona 130 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	Biszkopty b/c 20 g
Dieta wrzodowa/żołądkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Ser biały półtusty 100 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	jabłko gotowane 130 g	Zupa grysikowa 400 g Ryż z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 50 g Ryba miruna pieczona 130 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	Biszkopty b/c 20 g
Dieta wątrobowa	Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Ser biały półtusty 100 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	jabłko gotowane 130 g	Zupa grysikowa 400 g Ryż z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 50 g Ryba miruna pieczona 130 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	Biszkopty b/c 20 g
Dieta płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku 350 g żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por Masło 15 g Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa grysikowa 400 g mięso drobiowe 90 g Marchew gotowana 150 g Masło 15 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g Masło 15 g mięso drobiowe 90 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	
Dieta cukrzycowa	Maślanka 150 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g Ser biały półtusty 100 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Śledzik w oleju 60 g Ryba miruna pieczona 130 g ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	C- pieczywo żytnie 30g,mix tł. 7g,ser.top,25g 1 Por

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-24 niedziela

Dieta dziecięca podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Masło 15 g Ser biały półtłusty 100 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1 szt 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Masło 15 g Dżem niskosłodzony 50 g Ryba miruna pieczona 130 g Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	Biszkopty b/c 20 g
Dieta dziecięca lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Ser biały półtłusty 100 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1 szt 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryż z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Dżem niskosłodzony 50 g Ryba miruna pieczona 130 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	Biszkopty b/c 20 g
Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 150 g Pieczywo żytnie 100 g Masło 15 g Ser biały półtłusty 100 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo żytnie 100 g Masło 15 g Dżem niskosłodzony 50 g Ryba miruna pieczona 130 g ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	C- pieczywo żytnie 30g,mix tł. 7g,ser.top,25g 1 Por
Dieta bogatobiałkowa	Platki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Ser biały półtłusty 100 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1 szt 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryż z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 50 g Ryba miruna pieczona 130 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	Jogurt naturalny 150 g
Dieta niskobiałkowa	Zupa grysikowa 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Ser biały półtłusty 100 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1 szt 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Ryba miruna pieczona 130 g Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	Biszkopty b/c 20 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-24 niedziela

Dieta papkowata	Platki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Ser biały półtusty 100 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1 szt 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryż z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Marchew gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 50 g Ryba miruna pieczona 130 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	Biszkopty b/c 20 g
Dieta podstawowa ciąża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 10 g Ser biały półtusty 100 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1 szt 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g Pieczywo żytnie 50 g Margaryna Rama 20 g Śledzik w oleju 60 g Ryba miruna pieczona 130 g Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	Biszkopty b/c 20 g
Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 10 g Ser biały półtusty 100 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1 szt 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryż z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g Margaryna Rama 20 g Dżem niskosłodzony 50 g Ryba miruna pieczona 130 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	Biszkopty b/c 20 g
Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Maślanka 150 g Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 10 g Ser biały półtusty 100 g ogórek kwaszony 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	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryż brązowy z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g Margaryna Rama 20 g Śledzik w oleju 60 g Ryba miruna pieczona 130 g ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	C- pieczywo żytnie 30g,mix tł. 7g,ser.top,25g 1 Por

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-24 niedziela	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Płatki owsiane na mleku 350 g Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Ser biały półtłusty 100 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1 szt 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g Ryż z jabłkiem prażonym 350 g Jogurt naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka z maślanką 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g Masło 15 g Dżem niskosłodzony 50 g Ryba miruna pieczona 130 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g Ciasto strucla 50	Biszkopty b/c 20 g
----------------------	---	---	-------------------	---	--------------------------------	--	--------------------