

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Dieta podstawowa	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo żytnie 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Zupa solferino 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (<i>GLU</i>) Pieczywo żytnie 50 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2524,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 356,5 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 7,5
	Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2378,9 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 374,1 suma cukrów prostych [g] 103,5 Sól [g] 7,3
	Dieta wzdrowia/żółdkowa	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2393,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 380 suma cukrów prostych [g] 101,6 Sól [g] 7,3
	wątrobowal/zusiskowa	Makaron na mleku 350 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (<i>GLU, SEL</i>) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos jarzynowy 100 g (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Paprykarz rybny 60 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Pomidor bez skóry 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2393,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 380 suma cukrów prostych [g] 101,6 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-11 poniedziałek	Dieta płynna wzmocniona	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, 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 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] 2 364,8 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 107 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 2	
	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, 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] 2 148,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 313,3 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 8,8
	Dieta dziecięca podstawowa	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) 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) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 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] 2 536,9 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 385,7 suma cukrów prostych [g] 110,3 Sól [g] 7,3
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 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] 2 557,7 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 394,6 suma cukrów prostych [g] 111,8 Sól [g] 7,1
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynkowa wieprzowa 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] 2 372,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 349,9 suma cukrów prostych [g] 95,9 Sól [g] 9,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-11 poniedziałek

Dieta bogatobiałkowa	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,8 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 374,2 suma cukrów prostych [g] 96 Sól [g] 8
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) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 352,6 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 6,4
Dieta papkowata	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,9 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 374,1 suma cukrów prostych [g] 103,5 Sól [g] 7,3
Dieta podstawowa cięża/laktacja	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Kiwi 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g 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 Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 699,1 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 384,4 suma cukrów prostych [g] 104,4 Sól [g] 7,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-11 poniedziałek	Dieta łatwostrawna ciężalaktacja	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,7 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 402 suma cukrów prostych [g] 121,8 Sól [g] 7,5
	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynkowa wieprzowa 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] 2 223,7 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 331 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 9,8
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 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] 2 557,7 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 394,6 suma cukrów prostych [g] 111,8 Sól [g] 7,1
2024-03-12 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 roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsny 350 g (GLU) Bukiet warzyw 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 Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,7 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 303,3 suma cukrów prostych [g] 38,2 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-12 wtorek	Dieta łatwostrawna	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 Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw na parze 150 g 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) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 331,2 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 4,3
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	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 bez skóry 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) Makaron z mięsem i jarczynami 300 g (GLU, JAJ, SEL) 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) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,8 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 4,5
	wątrobowa/trzustkowa	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 bez skóry 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) Makaron z mięsem i jarczynami 300 g (GLU, JAJ, SEL) 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) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,8 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 4,5
	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
	Dieta cukrzycowa	Serek wiejski 150 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	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 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] 1 920 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 293,3 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-12 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 jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsny 350 g (GLU) Bukiet warzyw na parze 150 g 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) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 988 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 487,9 suma cukrów prostych [g] 134,4 Sól [g] 6,7
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 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 jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsny 350 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 978,2 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 490,5 suma cukrów prostych [g] 135,8 Sól [g] 5,1
Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek wiejski 150 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 pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsny 350 g (GLU) Bukiet warzyw na parze 150 g 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) Szynkowa wieprzowa 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] 2 966,1 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 472,1 suma cukrów prostych [g] 127,6 Sól [g] 7,6
Dieta bogatobiałkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 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 jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsny 350 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw na parze 150 g 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) Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,3 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 53,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 330,4 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-12 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	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsny 350 g (GLU) Bukiet warzyw 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 Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynekowa wieprzowa 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] 2 197,3 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 341,4 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 5,4
Dieta papkowata	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron z mięsem i jarczynami 300 g (GLU, JAJ, SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU) 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) Szynekowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 082,2 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 326,7 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 4,5
Dieta podstawowa cięża/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	Jablko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsny 350 g (GLU) Bukiet warzyw 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 Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szynekowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 135,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 331,2 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 6,9
Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 80 g 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 barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsny 350 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw na parze 150 g 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) Szynekowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 230,7 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 359,1 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-12, wtorek	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek wiejski 150 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 barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron razowy z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU) Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szyunkowa wieprzowa 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] 2 094,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 321,2 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 7,2
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza jaglana na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 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 barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Makaron z sosem pomid-mięsnym 350 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Twarożek z zieleniną 80 g (MLE) Szyunkowa wieprzowa 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] 2 254 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 356,1 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 3,7
2024-03-13, środa	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 jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szyunka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Sałatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser żółty 40 g (MLE) Szyunka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,4 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 306,5 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-13 środa

Dieta łatwostrawna	Kasza manna 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 tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na cieple 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 70 g Salata maslowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,3 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 322,4 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 6,1
Dieta wrzodowa/żołądkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 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 Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata maslowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,5 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 93,1 Sól [g] 6,5
wątrobowaltruszkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 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 Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Salata maslowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,5 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 93,1 Sól [g] 6,5
Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, 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 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] 2 250,1 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 234 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-13 środa

Dieta cukrzycowa	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) 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] 2 163,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 6,3
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) jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, 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) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 149,8 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 92,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 466,5 suma cukrów prostych [g] 153,2 Sól [g] 7,6
Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna 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 tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 100,5 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 464,9 suma cukrów prostych [g] 150,7 Sól [g] 7,4
Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) 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] 2 225,1 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 296,9 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-13 środa

Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 80 g (SOJ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,1 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 322,8 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 7,4
Dieta niskobiałkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,5 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 306,6 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 5,9
Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,4 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 320 suma cukrów prostych [g] 93 Sól [g] 6,1
Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mandarynka 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,4 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 334,4 suma cukrów prostych [g] 97,5 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-13 środa	Dieta łatwowstrawna cięża/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żytnie 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szyńka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żytnie 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Szyńka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,1 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 350,3 suma cukrów prostych [g] 111,5 Sól [g] 6,3
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Kefir 360 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szyńka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g (MLE) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Szyńka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) 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] 2 338,6 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 319,3 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 6,5
	Dieta dziecięca łatwowstrawna częściowo rozdrobniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żytnie 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szyńka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Szpinak na ciepło 150 g (GLU, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 g	Mus z jabłka płynny z biszkopektem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żytnie 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szyńkowa dębowa drobiowa 40 g Szyńka konserwowa wp. 40 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,3 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 95,4 Sól [g] 6
	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) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g 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] 2 654,2 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 401 suma cukrów prostych [g] 129,3 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-14 czwartek	Dieta łatwostrawna	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 roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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] 2 681,8 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 416,6 suma cukrów prostych [g] 143,8 Sól [g] 5,5
	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 roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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] 2 681,8 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 416,6 suma cukrów prostych [g] 143,8 Sól [g] 5,5
	wątrobowa/trzustkowa	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 roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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] 2 681,8 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 416,6 suma cukrów prostych [g] 143,8 Sól [g] 5,5
	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 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] 2 367,8 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 108,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sól [g] 2,1
	Dieta cukrzycowa	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo żytnie 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	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy 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] 2 410,7 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 340,2 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-14 czwartek

Dieta dziecięca podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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)	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] 2 892 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 434,6 suma cukrów prostych [g] 150,7 Sól [g] 6,8
Dieta dziecięca lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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 pszenne 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] 2 808,6 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 435,2 suma cukrów prostych [g] 151,1 Sól [g] 5,4
Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Śurówka 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] 2 650,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 8,1
Dieta bogatobiałkowa	Płatki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy dr 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 782,7 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 416,7 suma cukrów prostych [g] 136,3 Sól [g] 6,2
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) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g 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] 2 536,8 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 394,2 suma cukrów prostych [g] 114,5 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-14 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 roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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] 2 681,8 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 416,6 suma cukrów prostych [g] 143,8 Sól [g] 5,5
Dieta podstawowa cięża/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) ogórek kwaszony 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabiko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g 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] 2 829 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 428,9 suma cukrów prostych [g] 147,7 Sól [g] 7,2
Dieta łatwostrawna cięża/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 roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) 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] 2 856,6 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 444,5 suma cukrów prostych [g] 162,1 Sól [g] 5,7
Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Maślanka 330 g (MLE) Pieczywo żytnie 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	Salatka wiosenna z makaronem 150 g (GLU) Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy 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] 2 585,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 368,1 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 8,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-14 czwartek	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy dr 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g (GLU, MLE, SEL) Roladka drob-wp z warzywami 120 g (GLU, JAJ, SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 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] 2 808,6 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 435,2 suma cukrów prostych [g] 151,1 Sól [g] 5,4
	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g 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 półtusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,2 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 6
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna gotowana na parze 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 półtusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,6 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 327,2 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 5,3
2024-03-15 piątek	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) Salata 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 (GLU, SEL) Ryba miruna gotowana na parze 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 półtusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,2 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 332,5 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-15 piątek	wątrobowal/trzustkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) Salata 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 (GLU, SEL) Ryba miruna gotowana na parze 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-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,2 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 332,5 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 5,3
	Dieta płynna wzmocniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Mus z jabłka płynny z 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] 2 359,8 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 260,5 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 2,1
	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z 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 półtusty 50 g (MLE) 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] 1 988,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 6
	Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) Salata roszponka 10 g ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) 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 półtusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 072,5 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 469,7 suma cukrów prostych [g] 153,1 Sól [g] 7,3
	Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna gotowana na parze 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 pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynka z liściem 40 g (SOJ, SEL) Ser biały półtusty 50 g (MLE) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 026,7 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 484 suma cukrów prostych [g] 156,9 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-15 piątek

Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej 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] 2 150,4 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6
Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa gotowana 80 g (GLU) 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 barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna gotowana na parze 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	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,3 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 326,5 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 5,8
Dieta niskobiałkowa	Zupa ryżanka 350 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g 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) 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] 3 196,4 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 538,4 suma cukrów prostych [g] 224 Sól [g] 7
Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna gotowana na parze 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	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,6 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 327,2 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-15 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 Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) 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 (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		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) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,2 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 325,8 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sól [g] 6,1
	Dieta łatwostrawna cięża/laktacja	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna gotowana na parze 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) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,4 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 355,1 suma cukrów prostych [g] 105,7 Sól [g] 5,5
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna pieczona 130 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g 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] 2 007 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 6
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g (MLE) Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka drobiowa gotowana 50 g (GLU) Sałata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba miruna gotowana na parze 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 pszenne 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] 3 026,7 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 484 suma cukrów prostych [g] 156,9 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-16 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 jablkowy 200 g	Mandarynka 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy 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	Kefir 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,1 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 353,4 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 5,4
	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 jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany na parze 150 g 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	Kefir 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,8 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 7,3
	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	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 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	Kefir 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 365,4 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sól [g] 7,6
	wątrobowa/trzustkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g (GLU, JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 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	Kefir 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 365,4 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sól [g] 7,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-16 sobota

Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g (GLU, MLE) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por (JAJ) Masło 15 g (MLE) Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Mieso 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) Mieso 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
Dieta cukrzycowa	Kefir 150 g (MLE) 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 pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy 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] 2 305,1 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 316,8 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 6,4
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 jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy 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] 2 717,4 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 369,6 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sól [g] 5,3
Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 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 jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kalaflor gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (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] 2 461,4 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 336,3 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-16 sobota

Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 150 g (MLE) 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 pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy 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] 2 434,4 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sól [g] 6,2
Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 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 ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,6 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 350,5 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 7,9
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	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy 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] 2 447,1 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 343,1 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 5,6
Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jablkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Marchew gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Kefir 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,8 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 358 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-16 sobota

Dieta podstawowa ciąża/laktacja	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 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g Szynka krucha z pieca 20 g	Mandarynka 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy 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	Kefir 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,7 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 381,5 suma cukrów prostych [g] 91,2 Sól [g] 5,9
Dieta latwostrawna ciąża/laktacja	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 rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany na parze 150 g 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	Kefir 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 732,6 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 379,1 suma cukrów prostych [g] 99 Sól [g] 7,5
Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Kefir 150 g (MLE) 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 rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejpfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy 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] 2 479,9 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 344,7 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-16 sobota	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 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	Mus owocowy 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos pomidorowy 100 g (GLU, MLE) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g (GLU, JAJ)	Pieczywo pszenne 100 g (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] 2 477,5 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 348,5 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sól [g] 7
	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 Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g 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 półtusty 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] 1 992,5 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 287,2 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 5,3
	Dieta łatwostrawna	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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 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 Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 087,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 314,8 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 4,2
2024-03-17 niedziela	Dieta wrzodowa/żółdkowa	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 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 karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 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 Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 087,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 314,8 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 4,2
	Dieta wrzodowa/żółdkowa	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 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 karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 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 Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 087,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 314,8 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-17 niedziela

wątrobowal/trzustkowa	Platki 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 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 karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 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] 2 087,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 314,8 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 4,2
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 ryżanka 400 g (SEL) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Marchew gotowana 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Masło 15 g (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g (GLU, SEL) Masło 15 g (MLE) Mięso drobiowe zmielone 90 g (SEL) Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,4 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 101,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 234,3 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 2
Dieta cukrzycowa	Maślanka 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 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 pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy 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 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] 1 735 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 6,4
Dieta dziecięca podstawowa	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Poledwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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] 2 128,3 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 304,7 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-17 niedziela	Dieta dziecięca lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2171,6 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 330,3 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sól [g] 4,2
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Maślanka 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 15 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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) ogórek kwaszony 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,poledwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1870,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 273,2 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 6,3
	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	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2068,5 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 306,7 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 4,6
	Dieta niskobiałkowa	Zupa grysikowa 350 g (GLU, 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	Jabłko 130 g	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Kurczak gotowany 50 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] 1855,6 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 5
	Dieta papkowata	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyt 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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Kurczak gotowany 40 g (GLU, SOJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2087,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 314,8 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-17 niedziela	Dieta podstawowa cięża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g 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] 2 167,3 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 315,1 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 5,5
	Dieta łatwowstrawna cięża/laktacja	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica 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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 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	Biszkopty b/c 20 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 342,7 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 4,4
	Dieta cukrzycowa cięża/laktacja	Maślanka 150 g (MLE) Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Salata roszponka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy 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] 1 909,8 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 283,7 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 6,6
	Dieta dziecięca łatwowstrawna częściowo rozdrobniona	Platki owsiane na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz 100 Por (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica 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 ryżanka 400 g (SEL) Filet drobiowy gotowany 90 g (SEL) Sos karmelowy 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz 100 Por (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] 2 171,6 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 330,3 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sól [g] 4,2