

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	Dieta podstawowa	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 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Klopsik dr-wieprz 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2486,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,7 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3
	Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2432 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,3 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5
	Dieta wrzodowa/żołądkowa	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (SOJ) Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g (GLU, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2412,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,2 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-26 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 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] 2 423,8 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 2,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,2
Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,8
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 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	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 Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 732,4 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 405,4 suma cukrów prostych [g] 110,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-26 poniedziałek	Dieta dziecięca lekkostrawna	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Pieczywo psz-żył 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 Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,9</b> <b>Białko ogółem [g] 101,6</b> <b>Tłuszcz [g] 78,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 407,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 109,9</b> <b>Sól [g] 6,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,8</b>
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Baton szynkowy 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	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) Szynek 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)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,8</b> <b>Białko ogółem [g] 90,3</b> <b>Tłuszcz [g] 80,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 351,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83,5</b> <b>Sól [g] 9,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,8</b>
	Dieta bogatobiałkowa	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 80 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 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 Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,9</b> <b>Białko ogółem [g] 112</b> <b>Tłuszcz [g] 72</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 375,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 82,8</b> <b>Sól [g] 7,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-26 poniedziałek

Dieta niskobiałkowa	Zupa ryżanka 350 g ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g ( <b>SOJ</b> ) ogórek świeży 80 g Salata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynkowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkoty b/c 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 444,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 85,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 365,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,2 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6
Dieta papkowata	Makaron na mleku 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Salata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 432 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 375,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,3 <b>Sól</b> [g] 6,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5
Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Makaron na mleku 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g ( <b>SOJ</b> ) ogórek świeży 80 g Salata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Kivi 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Klopsik dr-wieprz 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 661,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 83 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 385,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-26 poniedziałek

Dieta łatwostrawna ciężalaktacja	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 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 Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 606,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 110 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 403 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,6 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5
Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g (SOJ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Sok marchwiowy 200 ml	Grejfrut 100 g Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Margaryna Rama 20 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Szynek wieprzowy 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)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 281,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,6 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9
Dieta podstawowa zwykła	Makaron na mleku 350 g (GLU, JAJ, MLE) Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Baton szynkowy 40 g (SOJ) ogórek świeży 90 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml		Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g (GLU, JAJ, MLE, SEL) Klopsik dr-wieprz 90 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 g (GLU, MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g (GLU) Pieczywo żytnie 50 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Szynka wiśniowa wp 40 g (SOJ, MLE, SEL) Paprykarz rybny 60 g (GLU, RYB, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 312,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,3 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-26 poniedziałek	Dieta łatwostrawna zwykła	Makaron na mleku 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Baton szynkowy 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Herbata b/c 250 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowo-wieprzowy 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynka wiśniowa wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 314,7 suma cukrów prostych [g] 40,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Dieta cukrzycowa zwykła	Makaron na mleku 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Baton szynkowy 40 g ( <b>SOJ</b> ) ogórek świeży 90 g	Grejpfrut 100 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowo-wieprzowy 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynka wiśniowa wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Szynek wieprzowy 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,południca dr.20 g 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,8 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych [g] 35,7 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Makaron na mleku 350 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowo-wieprzowy 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wiśniowa wp 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Paprykarz rybny 60 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,9 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 407,1 suma cukrów prostych [g] 109,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-27 wtorek	Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynekowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata rosłonka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Bulka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 032 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,2 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6
	Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynekowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata rosłonka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z mięsem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 093,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 88 <b>Tłuszcz</b> [g] 58 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,9 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,6
	Dieta w rzodowia/zolądkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynekowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata rosłonka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron z mięsem i jarzynami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 073 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 324,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,2 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-27 wtorek	Dieta płynna wzmocniona	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> )	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa grysikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 246,4 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,4
	Dieta cukrzycowa	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynekowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynek szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,3 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 290,9 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,8
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z zieleciną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynek szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 059,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 485,5 suma cukrów prostych [g] 140,4 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-27 wtorek	Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z mięsem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 015,5</b> <b>Białko ogółem [g] 98,9</b> <b>Tłuszcz [g] 85,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 480,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 141,8</b> <b>Sól [g] 7,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,5</b>
	Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )	Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 037,4</b> <b>Białko ogółem [g] 102,9</b> <b>Tłuszcz [g] 92,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 469,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 133,6</b> <b>Sól [g] 9,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,6</b>
	Dieta bogatobiałkowa	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynkowa dębowa drobiowa 80 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z mięsem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,8</b> <b>Białko ogółem [g] 99</b> <b>Tłuszcz [g] 62,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,4</b> <b>Sól [g] 7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-27 wtorek	Dieta niskobiałkowa	Zupa grysikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bulka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynekowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Bulka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Dieta papkowata	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynekowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z mięsem i jarzynami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 057,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 318,9 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynekowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Bulka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleciną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-27 wtorek

Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynekowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z miesem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyłt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268</b> <b>Białko ogółem [g] 94,9</b> <b>Tłuszcz [g] 62</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 349</b> <b>suma cukrów prostych [g] 90,2</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b>
Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Szynekowa dębowa drobiowa 50 g ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,1</b> <b>Białko ogółem [g] 92,2</b> <b>Tłuszcz [g] 68,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,5</b> <b>Sól [g] 9,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,8</b>
Dieta podstawowa zwykła	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynekowa dębowa drobiowa 40 g ogórek kwaszony 90 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml		Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z miesem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Twarożek z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,5</b> <b>Białko ogółem [g] 72,7</b> <b>Tłuszcz [g] 61,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 29</b> <b>Sól [g] 7,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-27 wtorek	Dieta łatwostrawna zwykła	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Pomidor 90 g Herbata b/c 250 g		Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z mięsem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Twarożek z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,8 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 269,9 suma cukrów prostych [g] 25,4 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Dieta cukrzycowa zwykła	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynekowa dębowa drobiowa 40 g ogórek kwaszony 90 g Herbata b/c 250 g	Jabłko 130 g	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Twarożek z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 20 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,2 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 298,5 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza jaglana na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa 50 g Pomidor 80 g Sałata rosłonka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Makaron z mięsem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z maślanką 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Mus z jabłka płynny z biszkoitem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g ( <b>MLE</b> )

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-28 środa	Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,2</b> <b>Białko ogółem [g] 125,2</b> <b>Tłuszcz [g] 83,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,3</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,4</b>
	Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Dyńa gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,3</b> <b>Białko ogółem [g] 120,7</b> <b>Tłuszcz [g] 72,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 96,8</b> <b>Sól [g] 6,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b>
	Dieta w rzodowia/zoładkowa	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ryżanka 400 g ( <b>SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Dyńa gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,7</b> <b>Białko ogółem [g] 121,6</b> <b>Tłuszcz [g] 74,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 93,5</b> <b>Sól [g] 6,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,5</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-28 środa	Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa ryżanka 400 g ( <b>SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Dyń gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> )	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa grysikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,8 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 110 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 239,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
	Dieta cukrzycowa	Kefir 360 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata rozspanka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,2 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 300,9 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,5
	Dieta dziecięca podstawowa	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor bez skóry 70 g Salata rozspanka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 213,2 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 476 suma cukrów prostych [g] 158,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-28 środa

Dieta dziecięca lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Dyńa gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 168,5</b> <b>Białko ogółem [g] 125,7</b> <b>Tłuszcz [g] 93,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 476,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 154,3</b> <b>Sól [g] 7,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28</b>
Dieta dziecięca cukrzycowa	Kefir 360 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor bez skóry 70 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Wafle ryżowe 10 g	Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,5</b> <b>Białko ogółem [g] 107,5</b> <b>Tłuszcz [g] 78,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,1</b> <b>Sól [g] 6,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,6</b>
Dieta bogatobiałkowa	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 80 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,5</b> <b>Białko ogółem [g] 137</b> <b>Tłuszcz [g] 78,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 90,7</b> <b>Sól [g] 7,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-28 środa	Dieta niskobiałkowa	Zupa ryżanka 350 g ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,9</b> <b>Białko ogółem [g] 106,6</b> <b>Tłuszcz [g] 76,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,3</b> <b>Sól [g] 5,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,7</b>
	Dieta papkowata	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Dyńa gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,4</b> <b>Białko ogółem [g] 117,9</b> <b>Tłuszcz [g] 70,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 331,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 96,6</b> <b>Sól [g] 6,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,1</b>
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mandarynka 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,8</b> <b>Białko ogółem [g] 127,5</b> <b>Tłuszcz [g] 79,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 343,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 102,5</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,4</b>



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-28 środa	Dieta łatwostrawna ciężalaktacja	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Dyńa gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Kefir 360 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,1</b> <b>Białko ogółem [g] 127,6</b> <b>Tłuszcz [g] 76,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 361,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 115,1</b> <b>Sól [g] 6,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b>
	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Kefir 360 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402</b> <b>Białko ogółem [g] 116,5</b> <b>Tłuszcz [g] 78,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94,7</b> <b>Sól [g] 6,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,5</b>
	Dieta podstawowa zwykła	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml		Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 60 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynka konserwowa wp. 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,8</b> <b>Białko ogółem [g] 89</b> <b>Tłuszcz [g] 68,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 286,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,2</b> <b>Sól [g] 4,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-28 środa	Dieta łatwostrawna zwykła	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 g		Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 60 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Dyńia gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynka konserwowa wp. 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 924,2 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 36,2 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Dieta cukrzycowa zwykła	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Salatka z kalafiora z sosem jogurtowym 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 g	Jabłko 130 g	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 60 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Kapusta czerwona zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynka konserwowa wp. 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 287,9 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor bez skóry 70 g Salata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa makaronowa 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos karmelowy 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Dyńia gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Mus z jabłka płynny z biszkoitem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wp. 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,3 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 341,8 suma cukrów prostych [g] 99 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-29 czwartek	Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo żytnie 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Baton szynkowy 50 g (<b>SOJ</b>)                  ogórek kwaszony 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok marchwiowy 200 ml</p>	<p>pomarańcza 1/2 szt. 100 g</p>	<p>Zupa z zielonego groszku 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sok pomidorowy 200 ml                  Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b>GLU</b>)                  Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>		<p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo żytnie 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Dżem niskosłodzony 25 g                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Maślanka 330 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,8</b>  <b>Białko ogółem [g] 87,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 75,3</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 379,7</b>                  suma cukrów prostych [g] 114,1                  Sól [g] 9,7                  Błonnik pokarmowy [g] 36,6</p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Baton szynkowy 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok marchwiowy 200 ml</p>	<p>Mus owocowy 1 szt</p>	<p>Zupa z zielonego groszku 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sok pomidorowy 200 ml                  Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b>GLU</b>)                  Sałatka z buraczka z olejem 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>		<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Dżem niskosłodzony 25 g                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Maślanka 330 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,9</b>  <b>Białko ogółem [g] 91,3</b>  <b>Tłuszcz [g] 67,8</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 416,7</b>                  suma cukrów prostych [g] 147                  Sól [g] 6,3                  Błonnik pokarmowy [g] 36</p>
	Dieta w rzodowia/zoładkowa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Baton szynkowy 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor bez skóry 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok marchwiowy 200 ml</p>	<p>Mus owocowy 1 szt</p>	<p>Zupa z zielonego groszku 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sok pomidorowy 200 ml                  Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b>GLU</b>)                  Sałatka z buraczka z olejem 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>		<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Dżem niskosłodzony 25 g                  Pomidor bez skóry 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Maślanka 330 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,9</b>  <b>Białko ogółem [g] 91,3</b>  <b>Tłuszcz [g] 67,8</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 416,7</b>                  suma cukrów prostych [g] 147                  Sól [g] 6,3                  Błonnik pokarmowy [g] 36</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-29 czwartek

Dieta płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> )	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa grysikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Herbata b/c 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 367,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 108,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,1 <b>Sól [g]</b> 2,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3
Dieta cukrzykowa	Maślanka 330 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Salatka wiosenna z makaronem 150 g ( <b>GLU</b> )	Zupa z zielonego groszku 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Roladka drob-wp z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa wieprzowa 20 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,południca dr.20 g 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 295,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,4
Dieta dziecięca podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy 50 g ( <b>SOJ</b> ) ogórek kwaszony 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Roladka drob-wp z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Salatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 777,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 434,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 153,9 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-29 czwartek

Dieta dziecięca lekkostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo pszenne 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 10 g (<b>MLE</b>)                  Baton szynkowy 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor bez skóry 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok marchwiowy 200 ml</p>	Mus owocowy 1 szt	<p>Zupa z zielonego groszku 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sok pomidorowy 200 ml                  Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b>GLU</b>)                  Sałatka z buraczka z olejem 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	<p>Pieczywo pszenne 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 20 g (<b>MLE</b>)                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Dżem niskosłodzony 25 g                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	Jogurt owocowy b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,7</b>  <b>Białko ogółem [g] 93,1</b>  <b>Tłuszcz [g] 78,8</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 435,3</b>                  suma cukrów prostych [g] 154,3                  Sól [g] 6,2                  Błonnik pokarmowy [g] 34,8</p>
Dieta dziecięca cukrzykowa	<p>Maślanka 330 g (<b>MLE</b>)                  Pieczywo żytnie 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 10 g (<b>MLE</b>)                  Baton szynkowy 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor bez skóry 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok marchwiowy 200 ml</p>	Sałatka wiosenna z makaronem 150 g ( <b>GLU</b> )	<p>Zupa z zielonego groszku 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sok pomidorowy 200 ml                  Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b>GLU</b>)                  Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	<p>Pieczywo żytnie 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 20 g (<b>MLE</b>)                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Szynkowa wieprzowa 20 g (<b>SOJ, MLE, SEL</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,7</b>  <b>Białko ogółem [g] 89,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 87,5</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 368,2</b>                  suma cukrów prostych [g] 80,2                  Sól [g] 8,9                  Błonnik pokarmowy [g] 44,4</p>
Dieta bogatobiałkowa	<p>Platki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Baton szynkowy 80 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok marchwiowy 200 ml</p>	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	<p>Zupa z zielonego groszku 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sok pomidorowy 200 ml                  Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b>GLU</b>)                  Sałatka z buraczka z olejem 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>		<p>Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Dżem niskosłodzony 25 g                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	Maślanka 330 g ( <b>MLE</b> )	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,8</b>  <b>Białko ogółem [g] 100,2</b>  <b>Tłuszcz [g] 73,7</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 416,8</b>                  suma cukrów prostych [g] 139,5                  Sól [g] 7                  Błonnik pokarmowy [g] 35,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-29 czwartek

Dieta niskobiałkowa	Zupa ryżanka 350 g ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g ( <b>SOJ</b> ) ogórek kwaszony 80 g Sałata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Roladka drob-wp z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynkowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,9</b> <b>Białko ogółem [g] 70</b> <b>Tłuszcz [g] 68,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 394,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 117,7</b> <b>Sól [g] 8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39</b>
Dieta papkowata	Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa z zielonego groszku 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Roladka drob-wp z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraczka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,9</b> <b>Białko ogółem [g] 91,3</b> <b>Tłuszcz [g] 67,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 416,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 147</b> <b>Sól [g] 6,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36</b>
Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Baton szynkowy 50 g ( <b>SOJ</b> ) ogórek kwaszony 80 g Sałata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	pomarańcza 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa z zielonego groszku 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Roladka drob-wp z warzywami 120 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Sok pomidorowy 200 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem niskosłodzony 25 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Maślanka 330 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,6</b> <b>Białko ogółem [g] 94,8</b> <b>Tłuszcz [g] 79,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 407,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 132,4</b> <b>Sól [g] 9,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,6</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-29 czwartek

Dieta łatwostrawna ciężalaktacja	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Baton szynkowy 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata rozszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok marchwiowy 200 ml</p>	<p>Mus owocowy 1 szt                  Budyń na mleku b/c 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa z zielonego groszku 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sok pomidorowy 200 ml                  Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b>GLU</b>)                  Sałatka z buraczka z olejem 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>		<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Dżem niskosłodzony 25 g                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Maślanka 330 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,7</b>                  Białko ogółem [g] 98,2                  Tłuszcz [g] 71,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3                  Węglowodany ogółem [g] 444,6                  suma cukrów prostych [g] 165,3                  Sól [g] 6,5                  Błonnik pokarmowy [g] 36</p>
Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	<p>Maślanka 330 g (<b>MLE</b>)                  Pieczywo żytnie 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Baton szynkowy 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata rozszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok marchwiowy 200 ml</p>	<p>Sałata wiosenna z makaronem 150 g (<b>GLU</b>)                  Budyń na mleku b/c 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Zupa z zielonego groszku 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sok pomidorowy 200 ml                  Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b>GLU</b>)                  Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>		<p>Pieczywo żytnie 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Szynkowa wieprzowa 20 g (<b>SOJ, MLE, SEL</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>C- pieczywo żytnie 30g mix 1.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (<b>GLU, SOJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,6</b>                  Białko ogółem [g] 90                  Tłuszcz [g] 80,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6                  Węglowodany ogółem [g] 368,2                  suma cukrów prostych [g] 80,3                  Sól [g] 9                  Błonnik pokarmowy [g] 44,4</p>
Dieta podstawowa zwykła	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo żytnie 50 g (<b>GLU</b>)                  mix tłuszczowy 15 g                  Baton szynkowy 40 g (<b>SOJ</b>)                  ogórek kwaszony 90 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok marchwiowy 200 ml</p>		<p>Zupa z zielonego groszku 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka drob-wp z warzywami 90 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sok pomidorowy 200 ml                  Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b>GLU</b>)                  Sałatka z buraczka z olejem 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>		<p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo żytnie 50 g (<b>GLU</b>)                  mix tłuszczowy 15 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Dżem niskosłodzony 25 g                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>		<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,6</b>                  Białko ogółem [g] 73                  Tłuszcz [g] 70,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7                  Węglowodany ogółem [g] 363,6                  suma cukrów prostych [g] 104,1                  Sól [g] 7,1                  Błonnik pokarmowy [g] 37,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-02-29 czwartek	Dieta łatwostrawna zwykła						<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  mix tłuszczowy 15 g                  Baton szynkowy 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 90 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Zupa z zielonego groszku 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka drob-wp z warzywami 90 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sok pomidorowy 200 ml                  Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b>GLU</b>)                  Sałatka z buraczka z olejem 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>	<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  mix tłuszczowy 15 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Dżem niskosłodzony 25 g                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,9</b>                  Białko ogółem [g] 72,5                  Tłuszcz [g] 67,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1                  Węglowodany ogółem [g] 343,8                  suma cukrów prostych [g] 85,8                  Sól [g] 5,2                  Błonnik pokarmowy [g] 32,1</p>
	Dieta cukrzycowa zwykła	<p>Sałatka wiosenna z makaronem 150 g (<b>GLU</b>)</p>	<p>Zupa z zielonego groszku 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka drob-wp z warzywami 90 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sok pomidorowy 200 ml                  Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b>GLU</b>)                  Surówka z ogórka kiszzonego z olejem 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>	<p>Pieczywo żytnie 100 g (<b>GLU</b>)                  mix tłuszczowy 15 g                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Szynkowa wieprzowa 20 g (<b>SOJ, MLE, SEL</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,południca dr.20 g 1 Por (<b>GLU, SOJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,4</b>                  Białko ogółem [g] 77,7                  Tłuszcz [g] 83,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7                  Węglowodany ogółem [g] 325,3                  suma cukrów prostych [g] 38,7                  Sól [g] 8                  Błonnik pokarmowy [g] 42,9</p>				
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	<p>Mus owocowy 1 szt</p>	<p>Zupa z zielonego groszku 400 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Roladka drob-wp z warzywami 120 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)                  Sok pomidorowy 200 ml                  Kasza jęczmienna na sypko 200 g (<b>GLU</b>)                  Sałatka z buraczka z olejem 150 g                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>	<p>Budyń na mleku b/c 200 g (<b>GLU, MLE</b>)</p>	<p>Pieczywo pszenne 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 20 g (<b>MLE</b>)                  Twarożek 80 g (<b>MLE</b>)                  Dżem niskosłodzony 25 g                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Jogurt owocowy b/c 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,7</b>                  Białko ogółem [g] 93,1                  Tłuszcz [g] 78,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6                  Węglowodany ogółem [g] 435,3                  suma cukrów prostych [g] 154,3                  Sól [g] 6,2                  Błonnik pokarmowy [g] 34,8</p>			



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-01 piątek	Dieta podstawowa	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona 130 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 300 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2076,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,8 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9
	Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 300 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2182,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,1 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27
	Dieta wrodzowa/zółdkowa	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 300 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2148,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 108 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,3 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-01 piątek	Dieta płynna wzmocniona	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> )	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa grysikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) 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 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
	Dieta cukrzycowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek świeży 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona 130 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,7 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 272,2 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
	Dieta dziecięca podstawowa	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata roszponka 10 g ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 g Sok multivitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona 130 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 300 g	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 069,4 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 488,3 suma cukrów prostych [g] 161,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-01 piątek	Dieta dziecięca lekkostrawna	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 300 g	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 116,3</b> <b>Białko ogółem [g] 120,8</b> <b>Tłuszcz [g] 80,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 497</b> <b>suma cukrów prostych [g] 162,3</b> <b>Sól [g] 5,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,9</b>
	Dieta dziecięca cukrzykowa	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona 130 g ( <b>RYB</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,9</b> <b>Białko ogółem [g] 96,8</b> <b>Tłuszcz [g] 62,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71,6</b> <b>Sól [g] 5,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37</b>
	Dieta bogatobiałkowa	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,6</b> <b>Białko ogółem [g] 122,9</b> <b>Tłuszcz [g] 54,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 338,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 86,6</b> <b>Sól [g] 4,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-01 piątek	Dieta niskobiałkowa	Zupa ryżanka 350 g ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona 130 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 300 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Dżem niskosłodzony 60 g Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Herbatniki 2 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 193,3</b> <b>Białko ogółem [g] 98,5</b> <b>Tłuszcz [g] 66,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 557,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 232,2</b> <b>Sól [g] 5,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,8</b>
	Dieta papkowata	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 300 g	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,2</b> <b>Białko ogółem [g] 112,8</b> <b>Tłuszcz [g] 50,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94,1</b> <b>Sól [g] 4,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27</b>
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona 130 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 300 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,1</b> <b>Białko ogółem [g] 116,1</b> <b>Tłuszcz [g] 51,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 345,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,2</b> <b>Sól [g] 4,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,9</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-01 piątek	Dieta łatwostrawna ciężalaktacja	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salata roszponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona 130 g ( <b>RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 300 g	Pieczyno psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny skyr 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357</b> <b>Białko ogółem [g] 119,7</b> <b>Tłuszcz [g] 54,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 367,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 112,4</b> <b>Sól [g] 4,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27</b>
	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Jogurt naturalny skyr 150 g Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Kurczak gotowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek świeży 80 g Salata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba miruna pieczona 130 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g	Pieczyno żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 908,5</b> <b>Białko ogółem [g] 91,1</b> <b>Tłuszcz [g] 56,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,5</b> <b>Sól [g] 5,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,9</b>
	Dieta podstawowa zwykła	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Kurczak gotowany 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek świeży 90 g Herbata b/c 250 g Sok multiwitamina 200 ml		Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba smażona panierowana 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 300 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynka z liściem 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,5</b> <b>Białko ogółem [g] 88,2</b> <b>Tłuszcz [g] 56,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,6</b> <b>Sól [g] 4,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-01 piątek	Dieta łatwostrawna zwykła	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Kurczak gotowany 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 90 g Herbata b/c 250 g		Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Pulpet z ryby 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynka z liściem 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 879,1</b> <b>Białko ogółem [g] 83,3</b> <b>Tłuszcz [g] 49,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293</b> <b>suma cukrów prostych [g] 41,3</b> <b>Sól [g] 4,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,6</b>
	Dieta cukrzycowa zwykła	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Kurczak gotowany 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek świeży 90 g Herbata b/c 250 g	Jabłko 130 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Ryba smażona panierowana 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 g		Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynka z liściem 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,południca dr.20 g 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,3</b> <b>Białko ogółem [g] 83,3</b> <b>Tłuszcz [g] 69,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,4</b> <b>Sól [g] 5,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,1</b>
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Ryż na mleku 350 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata rozponka 10 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sok multivitamina 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa barszcz czerwony z makaronem 400 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Filet drobiowy gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa gotowane po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 300 g	Mus z jabłka płynny z biszkoitem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem 40 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,1</b> <b>Białko ogółem [g] 111,4</b> <b>Tłuszcz [g] 60,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 363,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 107,3</b> <b>Sól [g] 4,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-02 sobota	Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mandarynka 1 szt	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g papyrka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 610,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,8 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,6
	Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Dyńa gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 738,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,8 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1
	Dieta wrodzowa/zoiądkowa	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Pasta z jaj 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor bez skóry 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok marchwiowy 200 ml	Mus owocowy 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Dyńa gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor bez skóry 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 797,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 100 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,6 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-02 sobota	Dieta płynna wzmocniona	Kasza manna na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa ziemniaczana 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Dyńa gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> )	Mus z jabłka płynny z biszkoptem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa grysikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,1 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 110,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 261,2 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 1,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	Dieta cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Grejfrut 100 g	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) 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,połudwica dr.20 g 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,9 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 312 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,2
	Dieta dziecięca podstawowa	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Salata rozszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,2 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 368,9 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-02 sobota

Dieta dziecięca lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Dyńa gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 766,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 102,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,7 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2
Dieta dziecięca cukrzycowa	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 20 g Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g (GLU, JAJ)	Pieczywo żytnie 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 547,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 102,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 49,7
Dieta bogatobiałkowa	Zacierka na mleku 350 g (GLU, MLE) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (GLU) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por (JAJ) Szynka krucha z pieca 50 g Sałatka jarzynowa 80 Por (JAJ, MLE, SEL) Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Budyń na mleku b/c 200 g (GLU, MLE)	Zupa solferino 400 g (GLU, MLE, SEL) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g (SEL) Sos potrawkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Dyńa gotowana opruszana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por (GLU) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 714,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 134,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 92 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,2 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-02 sobota	Dieta niskobiałkowa	Zupa grysikowa 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sałata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 447,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 342,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,9 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,4
	Dieta papkowata	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sałata roszonek 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Dyńa gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 632,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 124,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 358,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,7 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,1
	Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Sałatka jarzynowa 80 Por ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sałata roszonek 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 ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Pasta z soczewicy czerwonej i fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 806,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 137,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 376,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,1 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-02 sobota	Dieta łatwostrawna ciężalaktacja	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata rozspanka 10 g Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g	Mus owocowy 1 szt Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Dyńa gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo psz-żył 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Serek homogenizowany naturalny 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 913,2</b> <b>Białko ogółem [g] 131,4</b> <b>Tłuszcz [g] 101,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 386,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 99,1</b> <b>Sól [g] 7,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,1</b>
	Dieta cukrzycowa ciężalaktacja	Serek homogenizowany naturalny 150 g Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Jajko gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Szynka krucha z pieca 20 g Salatka jarzynowa 80 Por ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Salata rozspanka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Jabłko 130 g	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,7</b> <b>Białko ogółem [g] 123,1</b> <b>Tłuszcz [g] 92,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 345,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67,1</b> <b>Sól [g] 6,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 50,9</b>
	Dieta podstawowa zwykła	Zacierka na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g jajko gotowane 1 szt. 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Salatka jarzynowa 90 Por ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Herbata b/c 250 g Sok jabłkowy 200 g		Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 60 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 70 g Salata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208</b> <b>Białko ogółem [g] 92,8</b> <b>Tłuszcz [g] 71,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,7</b> <b>Sól [g] 6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-02 sobota	Dieta łatwostrawna zwykła		Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 60 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Dyńa gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,2</b> <b>Białko ogółem [g] 92,8</b> <b>Tłuszcz [g] 84,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 307,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 35</b> <b>Sól [g] 5,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,4</b>
	Dieta cukrzycowa zwykła	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 60 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Surówka z białej i czerwonej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Szynkowa dębowa drobiowa 50 g papryka 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,4</b> <b>Białko ogółem [g] 94,1</b> <b>Tłuszcz [g] 76,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 46</b> <b>Sól [g] 6,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,4</b>
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Mus owocowy 1 szt	Zupa solferino 400 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Udziec z indyka gotowany 90 g ( <b>SEL</b> ) Sos potrawkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Dyńa gotowana opruszana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyt 80g, pszenne 40g 1 Por ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Szynkowa wieprzowa 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 70 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 705,7</b> <b>Białko ogółem [g] 112,2</b> <b>Tłuszcz [g] 93</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 372</b> <b>suma cukrów prostych [g] 95,1</b> <b>Sól [g] 6,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,6</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-03 niedziela	Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo żytnie 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Połudwica wiśniowa wp 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok pomarańczowy 200 ml</p>	<p>Banan 1/2 szt. 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Marchewka z groszkiem 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>	<p>Bułka pszenna kajzerka 50 g (<b>GLU</b>)                  Pieczywo żytnie 50 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Ser biały półtłusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Szyńka tostowa drobiowa 40 g (<b>SOJ</b>)                  Sałata masłowa 20 g                  ogórek kwaszony 70 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Biszkopty b/c 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,6</b>  <b>Białko ogółem [g] 107,4</b>  <b>Tłuszcz [g] 71,8</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 303,8</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 64</b>  <b>Sól [g] 6,4</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,9</b></p>
	Dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Połudwica wiśniowa wp 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok pomarańczowy 200 ml</p>	<p>Banan 1/2 szt. 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Marchewka z groszkiem 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>	<p>Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Ser biały półtłusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Szyńka tostowa drobiowa 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Biszkopty b/c 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,5</b>  <b>Białko ogółem [g] 107,6</b>  <b>Tłuszcz [g] 69,3</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 306,1</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 65</b>  <b>Sól [g] 5,1</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 27</b></p>
	Dieta wzdrowcza/zolądkowa	<p>Płatki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Połudwica wiśniowa wp 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor bez skóry 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok pomarańczowy 200 ml</p>	<p>Mus owocowy 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Marchewka z groszkiem 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>	<p>Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Ser biały półtłusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Szyńka tostowa drobiowa 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Biszkopty b/c 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,5</b>  <b>Białko ogółem [g] 108,8</b>  <b>Tłuszcz [g] 69,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 311,3</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 71,6</b>  <b>Sól [g] 5,2</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-03 niedziela

Dieta płynna wzmocniona	Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) żółtko jaja kurzego gotowane 1 Por ( <b>JAJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 g Miód 50 g	Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa grysikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Marchew gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Zupa grysikowa 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Mięso drobiowe zmielone 90 g ( <b>SEL</b> ) Herbata b/c 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,8</b> <b>Białko ogółem [g] 95,3</b> <b>Tłuszcz [g] 102</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 237,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,2</b> <b>Sól [g] 2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 15,7</b>
Dieta cukrzycowa	Maślanka 150 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g	Rosół z makaronem 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Udka/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 876,7</b> <b>Białko ogółem [g] 95,4</b> <b>Tłuszcz [g] 61,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 252,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 43,7</b> <b>Sól [g] 7,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,1</b>
Dieta dziecięca podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica wiśniowa wp 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Rosół z makaronem 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Udka/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,4</b> <b>Białko ogółem [g] 107,6</b> <b>Tłuszcz [g] 78,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,4</b> <b>Sól [g] 6,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-03 niedziela

Dieta dziecięca lekkostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 10 g (<b>MLE</b>)                  Połudwica wiśniowa wp 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok pomarańczowy 200 ml</p>	<p>Banan 1/2 szt. 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udka/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Marchewka z groszkiem 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>	<p>Kisiel z tartym jabłkiem 200 g</p>	<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 20 g (<b>MLE</b>)                  Ser biały półtusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Szynea tostowa drobiowa 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Biszkopty b/c 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,3</b>  <b>Białko ogółem [g] 107,8</b>  <b>Tłuszcz [g] 76,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 323,6</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 77,5</b>  <b>Sól [g] 4,9</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</b></p>
Dieta dziecięca cukrzycowa	<p>Maślanka 150 g (<b>MLE</b>)                  Pieczywo żytnie 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 10 g (<b>MLE</b>)                  Połudwica wiśniowa wp 50 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok pomidorowy 200 ml</p>	<p>Jabłko 130 g</p>	<p>Rosół z makaronem 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udka/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (<b>MLE</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>	<p>Kisiel z tartym jabłkiem 200 g</p>	<p>Pieczywo żytnie 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło 20 g (<b>MLE</b>)                  Ser biały półtusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Szynea tostowa drobiowa 40 g (<b>SOJ</b>)                  ogórek kwaszony 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>C- pieczywo żytnie 30g mix 1.7g,połudwica dr.20 g 1 Por (<b>GLU, SOJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,5</b>  <b>Białko ogółem [g] 95,4</b>  <b>Tłuszcz [g] 68,9</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 269,8</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 56,2</b>  <b>Sól [g] 7,3</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,7</b></p>
Dieta bogatobiałkowa	<p>Platki owsiane na mleku 350 g (<b>GLU, MLE</b>)                  Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10 g                  Połudwica wiśniowa wp 80 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 80 g                  Sałata roszponka 10 g                  Herbata b/c 250 g                  Sok pomarańczowy 200 ml</p>	<p>Banan 1/2 szt. 100 g</p>	<p>Rosół z makaronem 400 g (<b>GLU, SEL</b>)                  Udka/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (<b>SEL</b>)                  Sos koperkowy 100 g (<b>GLU, MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 200 g                  Marchewka z groszkiem 150 g (<b>GLU</b>)                  Kompot owocowy b/c 250 g</p>		<p>Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 20 g                  Ser biały półtusty 50 g (<b>MLE</b>)                  Szynea tostowa drobiowa 40 g (<b>SOJ</b>)                  Pomidor 70 g                  Sałata masłowa 20 g                  Herbata b/c 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,2</b>  <b>Białko ogółem [g] 117,3</b>  <b>Tłuszcz [g] 67,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 311</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 71,3</b>  <b>Sól [g] 5,6</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,9</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-03 niedziela

Dieta niskobiałkowa	Zupa grysikowa 350 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bulka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Rosół z makaronem 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Udka/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Szynka tostowa drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 102,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 14,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,3 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30
Dieta papkowata	Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g	Rosół z makaronem 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Udka/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 202,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 306,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27
Dieta podstawowa ciąży/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bulka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata roszponka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Rosół z makaronem 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Udka/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Bulka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 409,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,3 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-03 niedziela

Dieta łatwostrawna ciąża/laktacja	Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata rozspanka 10 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml	Banan 1/2 szt. 100 g Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Rosół z makaronem 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żył 50g/psz 50g 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyinka tostowa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Biszkopty b/c 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,3</b> <b>Białko ogółem [g] 114,5</b> <b>Tłuszcz [g] 73,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 334</b> suma cukrów prostych [g] 83,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 27
Dieta cukrzycowa ciąża/laktacja	Maślanka 150 g ( <b>MLE</b> ) Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10 g Połudwica wiśniowa wp 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Herbata b/c 250 g Sałata rozspanka 10 g Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko 130 g Budyń na mleku b/c 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Rosół z makaronem 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 20 g Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyinka tostowa drobiowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połudwica dr.20 g 1 Por ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,5</b> <b>Białko ogółem [g] 102,3</b> <b>Tłuszcz [g] 65,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 280,2</b> suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
Dieta podstawowa zwykła	Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Połudwica wiśniowa wp 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Herbata b/c 250 g Sok pomarańczowy 200 ml		Rosół z makaronem 400 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt ( <b>SEL</b> ) Sos koperkowy 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 g		Bułka pszenna kajzerka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo żytnie 50 g ( <b>GLU</b> ) mix tłuszczowy 15 g Ser biały półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyinka tostowa drobiowa 20 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 20 g ogórek kwaszony 70 g Herbata b/c 250 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,3</b> <b>Białko ogółem [g] 97,5</b> <b>Tłuszcz [g] 68,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,3</b> suma cukrów prostych [g] 45 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA OGÓLNA

2024-03-03 niedziela	Dieta łatwostrawna zwykła		Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 257,8 suma cukrów prostych [g] 32,4 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Dieta cukrzycowa zwykła	Jabłko 130 g	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 g		Pieczywo żytnie 100 g (GLU) mix tłuszczowy 15 g Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 20 g (SOJ) ogórek kwaszony 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	C- pieczywo żytnie 30g mix tł.7g,połędwica dr.20 g 1 Por (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 266,9 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
	Dieta dziecięca łatwostrawna częściowo rozdrobniona	Banan 1/2 szt. 100 g	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SEL) Udko/podudzie z kurczaka gotowane 1 szt (SEL) Sos koperkowy 100 g (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 g	Pieczywo psz-żyt 50g/psz 50g 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser biały półtłusty 50 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 g	Jogurt owocowy b/c 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,5 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

## **Oznaczenia alergenów:**

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