

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	Podstawowa	Makaron na mleku 250 ml Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Masło 10g 1 szt Rzodkiew biała 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata 250ml 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Schab wieprzowy gotowany 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g Sos pieczeniowy 100 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kalafior gotowany 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Paszтет z indyka 60 g Ser żółty Gouda 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 147,6 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 249,6 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 23,7 Witamina A [mg] 41,7 Witamina C [mg] WW [Por]
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 350 ml Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola 5 g Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml Kalafior gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor w ćwiartki 100 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 017,9 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 257,3 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 19,1 Witamina A [mg] 44,8 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-22 poniedziałek	Dieta z ogr. i. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Ser żółty Gouda 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany 100 g sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g Migdały 15 g</p>	<p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 509,7 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 292 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 28 Witamina A [mg] 57,3 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	Łatwostrawna	<p>Makaron na mleku 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml Kalafior gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędliina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 986,5 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 249,9 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 22,1 Witamina A [mg] 39,5 Witamina C [mg] WW [Por]</p>	

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-22 poniedziałek	Dieta niskobiałkowa	Makaron na wywarze 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g Dżem truskawkowy 1szt 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola 5 g Chleb pszenny 100 g Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	Kasza jaglana z owocami i miodem 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g Potrawka ze schabu wieprzowego 150 ml Kalafior gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Salatka warzywna ze świeżych warzyw 200 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 574,6 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 446,3 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Glukoza [g] 51,1 Fruktoza [g] 53,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 25,7 Witamina A [mg] 171,9 Witamina C [mg] WW [Por]
	bezmleczna	Makaron na wywarze 250 ml Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 80 g Rzodkiew biała 90 g Rucola 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata 250ml 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami bez mleka 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Kalafior gotowany 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 820,4 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 233 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 1,3 suma cukrów prostych [g] 23,9 Witamina A [mg] 32,3 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-22 poniedziałek	wegetariańska	Makaron na mleku 250 ml Jajko gotowane 50 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Serek kanapkowy biały plastry 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Rucola 5 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 90 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g Kotleciki sojowe 100 g Sos pietruszkowy 100 ml Marchew gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 515 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 43,1 Witamina A [mg] 69,3 Witamina C [mg] WW [Por]
	Wysokokaloryczna	Makaron na mleku 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Rucola 5 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Kasza jęczmienna gotowana 200 g Schab wieprzowy gotowany 140 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Marchew gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Wędliina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Chleb pszenny 100 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 452,7 Białko ogółem [g] 156,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 22,1 Witamina A [mg] 63 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-22 poniedziałek	bezglutenowa	Makaron bezglutenowy na mleku 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Rucola 5 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt		Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany 100 g Sos pietruszkowy bezglutenowy 100 ml Marchew gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 910,7 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 203,4 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 17,3 Witamina A [mg] 57,5 Witamina C [mg] WW [Por]
2024-04-23 wtorek	Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Pasta z grochu 40 g Papryka w słupki 50 g Ogórek 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka 75 g Brokuły gotowane 75 g Sos koperkowy 100 ml Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina schab na kartki wieprzowy 20 g Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 100 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Serek wiejski 1szt. 150 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 444,8 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 17,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 35,8 Witamina A [mg] 64,5 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-23 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g pasta z twarogu z zieleniną 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Herbata 250ml 250 ml</p>		<p>Zupa ryżowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml Brokuły gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Margaryna 10g 10 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 148,9 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 12,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 20,1 Witamina A [mg] 48,3 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	Dieta z ogr. t. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g pasta z twarogu z zieleniną 60 g Papryka w słupki 50 g Ogórek 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 180 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jogurtowo-ziolowy 100 g Surówka z marchewki i jabłka 75 g Brokuły gotowane 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>herbata bez cukru 250 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 60 g Chleb razowy psz-żył 120 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 655,5 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 17,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 8,9 suma cukrów prostych [g] 34,1 Witamina A [mg] 58,8 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-23 wtorek	Łatwostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g pasta z twarogu z zieleniną 60 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Zupa ryżowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml Brokuły gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 205,8 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 262,5 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 12,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 18,4 Witamina A [mg] 47,8 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	Dieta niskobiałkowa	<p>Platki owsiane na wywarze marchwi i selera 250 ml Pasta warzywna z gotowanych warzyw 60 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 105 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Zupa ryżowa 300 ml Pyzy na parze 200 g Sos truskawkowy 100 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem i natką pietruszki (dieta lekkostrawna) 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło 10g 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 116,7 Białko ogółem [g] 55,9 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Glukoza [g] 22,4 Fruktoza [g] 29,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 2,4 suma cukrów prostych [g] 25,5 Witamina A [mg] 93,8 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-23 wtorek	bezmleczna	<p>Płatki owsiane na wywarze marchwi i selera 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 80 g Ogórek 50 g Papryka w słupki 50 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Margaryna 10g 10 g herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa peyzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>herbata bez cukru 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 229 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 17,5 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 34,2 Witamina A [mg] 48,7 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	vegetariańska	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml pasta z twarogu z zieleniną 80 g Ogórek 50 g Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g</p>	<p>Zupa peyzanka z ziemniakami i fasolą 300 g Pyzy na parze 200 g Sos truskawkowy 100 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Jajko gotowane 50 g Ser żółty Gouda 20 g Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-23 wtorek	Wysokokaloryczna	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml pasta z twarogu z zieleniną 80 g Wędlina filet gotowany z indyka 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 200 g</p>	<p>Zupa pejszanka z ziemniakami i fasolą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 120 g Sos koperkowy 100 ml Brokuły gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Kisiel ze śmietaną i cukrem 200 ml</p>	<p>Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 555,7 Białko ogółem [g] 156,2 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 21,6 Witamina A [mg] 61,8 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	bezglutenowa	<p>Platki kukurydziane na mleku 350 ml pasta z twarogu z zieleniną 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g</p>	<p>Zupa pejszanka z ziemniakami i fasolą 300 g Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos koperkowy bezglutenowy 100 ml Brokuły gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i fasolą czerwoną 120 g Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 10 g Masło 10g 1 szt Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 531,1 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 16,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 28,5 Witamina A [mg] 65,1 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

2024-04-24 środa	Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem 75 g Ogórek kiszony 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 964,3 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 267,1 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 17 Witamina A [mg] 35,7 Witamina C [mg] WW [Por]
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy 100 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g	Pasta z białka jajka 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 131,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 11,8 Witamina A [mg] 44,1 Witamina C [mg] WW [Por]
	Dieta z ogr. t. przysw. węglowodanów	Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik luskany 15 g	Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml Ryż brązowy gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Kalafior gotowany 75 g Ogórek kiszony 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Migdały płatki 15 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-24 środa	Łatwostrawna	<p>Kasza manna na mleku 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 40 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	Banan 100 g	<p>Pasta z jaj 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	Mus 100% owoców 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 033,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 11,7 Witamina A [mg] 45,2 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	Dieta niskobiałkowa	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym 250 ml Salátka warzywna ze świeżych warzyw 200 g Dynia pestki 150 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	Banan 100 g	<p>Dżem truskawkowy 1szt 50 g Serek Kiri kostka 17 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g Masło 10g 1 szt</p>	Mus 100% owoców 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 881 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 116,9 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Glukoza [g] 30,5 Fruktoza [g] 30,5 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 1,3 suma cukrów prostych [g] 24,4 Witamina A [mg] 107,7 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-24, środa	bezmleczna	<p>Kasza manna na wywarze jarzynowym 250 ml Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml</p>		<p>Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Ogórek kiszony 75 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 20 g Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 737,9 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 258,1 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 1,7 suma cukrów prostych [g] 17,9 Witamina A [mg] 26,3 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	wegetariańska	<p>Kasza manna na mleku 250 ml Pasta z fasoli czerwonej 80 g Ser żółty Gouda 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml Łazanki wegetariańskie - obiad 300 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 284,2 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Glukoza [g] 12,6 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 38,4 Witamina A [mg] 49,5 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-24 środa	Wysokokaloryczna	<p>Kasza manna na mleku 250 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 60 g Ser żółty Gouda 40 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml Ryż biały gotowany 200 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 200 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g Słonecznik luskany 15 g</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 397,2 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 17,8 Witamina A [mg] 36,2 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	bezglutenowa	<p>Makaron bezglutenowy na mleku 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 40 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Wędliina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 043,5 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 219,1 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 13 suma cukrów prostych [g] 9,4 Witamina A [mg] 44,3 Witamina C [mg] WW [Por]</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-25 czwartek	Podstawowa	Ryż na mleku 250 ml Paszтет z indyka 60 g Serek Kiri kostka 17 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g Chleb razowy psz-żyт 30 g Herbata 250ml 250 ml		Barszcz czerwony z fasolą czerwoną 300 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Surówka z marchewki 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Fasolka szparagowa gotowana 75 g Kasza gryczana gotowana 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyт 70 g Chleb razowy psz-żyт 30 g Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 504,4 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 30,1 Witamina A [mg] 56,3 Witamina C [mg] WW [Por]
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g		Barszcz czerwony 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Szpinak gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 50 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 314,1 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 256,5 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 0,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 19,1 Witamina A [mg] 49,7 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-25 czwartek	Dieta z ogr. i. przysw. węglowodanów	Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Serek Kiri kostka 17 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Banan 100 g Migdały płatki 15 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną 300 ml Kasza gryczana gotowana 180 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g Surówka z marchewki 75 g Fasolka szparagowa gotowana 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jogurt naturalny 1szt. 100 g Słonecznik łuskany 15 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Ogórek kiszony 50 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 705,1 Białko ogółem [g] 141,1 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 35,6 Witamina A [mg] 57,4 Witamina C [mg] WW [Por]
	Łatwostrawna	Ryż na mleku 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml		Barszcz czerwony 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Szpinak gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 50 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 364,7 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 256,6 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 19,1 Witamina A [mg] 49,7 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-25 czwartek	Dieta niskobiałkowa	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml Wędliina filet gotowany z indyka 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Barszcz czerwony 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet z jajka smażony 100 g Szpinak gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Ryż biały gotowany z warzywami 200 g Surówka z marchewki 100 g Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 050,4 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 258,3 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Glukoza [g] 16,7 Fruktoza [g] 16,5 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 23 Witamina A [mg] 81,1 Witamina C [mg] WW [Por]
	bezmleczna	Ryż na wywarze jarzynowym 250 ml Paszтет z indyka 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Margaryna 10g 10 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata 250ml 250 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną 300 ml Kasza gryczana gotowana 180 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Fasolka szparagowa gotowana 75 g Surówka z marchewki 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędliina filet gotowany z indyka 80 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb bałtnowski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Herbata 250ml 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędliina, sałata, ogórek) 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 634,5 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Glukoza [g] 19,5 Fruktoza [g] 25,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 2,5 suma cukrów prostych [g] 33,7 Witamina A [mg] 82,2 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-25 czwartek	wegetariańska	Ryż na mleku 250 ml Salatka warzywna z twarogiem i słonecznikiem 100 g Serek Kiri kostka 17 g Masło 10g 1 szt Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g		Barszcz czerwony 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotleciki sojowe 100 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Pasta z grochu 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 555,7 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 3,3 Fruktoza [g] 3,9 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 41,8 Witamina A [mg] 54,9 Witamina C [mg] WW [Por]
	Wysokokaloryczna	Ryż na mleku 250 ml Wędliina filet gotowany z indyka 60 g Serek Kiri kostka 17 g Liść salaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną 400 ml Kasza gryczana gotowana 200 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 120 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Szpinak gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	wafelek 1szt 1 szt Mleko gotowane 200 ml	Wędliina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Serek kanapkowy biały plastry 80 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 066,8 Białko ogółem [g] 165,7 Tłuszcz [g] 123,5 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Glukoza [g] 2,7 Fruktoza [g] 3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 20,9 Witamina A [mg] 46,1 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-25 czwartek	bezglutenowa	Ryż na mleku 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 1 szt		Barszcz czerwony bezglutenowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pietruszkowy bezglutenowy 100 ml Fasolka szparagowa gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Galaretka owocowa z jabłkiem 150 g	Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 066,7 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 186,3 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Glukoza [g] 3,6 Fruktoza [g] 4,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 11,1 Witamina A [mg] 41,6 Witamina C [mg] WW [Por]
2024-04-26 piątek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pasta twarogowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor w ćwiartki 50 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata 250ml 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Miruna panierowana smażona 100 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Paprykarz 60 g Ser żółty Gouda 20 g Ogórek świeży zielony 50 g Roszponka 4 g Masło 10g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,6 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 241,7 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 3,6 Fruktoza [g] 3,5 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 18,6 Witamina A [mg] 39,3 Witamina C [mg] WW [Por]
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 350 ml Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Pasta twarogowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny gotowany 100 g Sos grecki 100 ml Brokuły gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	kefir 200g 200 g	Pasta z białka jajka 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 025,6 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 249,5 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 16,3 Witamina A [mg] 34 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-26 piątek	Dieta z ogr. t. przysw. węglowodanów	Twaróg - plastry 40 g Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 50 g Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml	kefir 200g 200 g Migdały płatki 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny gotowany 100 g sos jogurtowo - pietruszkowy 100 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 75 g Brokuły gotowane 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g Dyńia pestki 15 g	Jajko gotowane 50 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 4 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,6 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 29,3 Witamina A [mg] 41,9 Witamina C [mg] WW [Por]
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pasta twarogowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny gotowany 100 g Sos grecki 100 ml Brokuły gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	kefir 200g 200 g	Jajko gotowane 50 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 867,9 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 238,9 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 16,2 Witamina A [mg] 29,8 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-26 piątek	Dieta niskobiałkowa	Kasza manna na wywarze jarzynowym 250 ml Pasta warzywna z gotowanych warzyw 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g Surówka z marchewki 150 g Jogurt owocowy 1szt. 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Jajko gotowane 50 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 4 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło 10g 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 685,1 Białko ogółem [g] 46,2 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Glukoza [g] 21,5 Fruktoza [g] 26 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 24,6 Witamina A [mg] 87,4 Witamina C [mg] WW [Por]
	bezmleczna	Kasza manna na wywarze jarzynowym 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny gotowany 100 g Sos grecki 100 ml Brokuły gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Jajko gotowane 50 g Paprykarz 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 753 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 244,5 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 1,4 suma cukrów prostych [g] 20,1 Witamina A [mg] 34,1 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-26 piątek	wegetariańska	Kasza manna na mleku 250 ml Pasta twarogowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g Migdały płatki 15 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g Jogurt owocowy 1szt. 100 g Surówka z marchewki 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	kefir 200g 200 g	Pasta z jaj 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Ogórek świeży zielony 90 g Roszponka 4 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtnowoski psz-żyt 70 g Masło 10g 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 085,3 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 271,5 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 22,6 Witamina A [mg] 62,4 Witamina C [mg] WW [Por]
	Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Pasta twarogowa 40 g Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Budyń z rodzynkami 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Miruna panierowana smażona 120 g Sos grecki 100 ml Brokuły gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	kefir 200g 200 g	Jajko gotowane 50 g Wędliina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 365,9 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 17,8 Witamina A [mg] 64,8 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-26 piątek	bezglutenowa	Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 250 ml Pasta twarogowa 40 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Zupa jarzynowa bezglutenowa 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny gotowany 100 g Sos grecki bezglutenowy 100 g Brokuły gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Jajko gotowane 50 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 20 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 4 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 202,5 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 209,2 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 16,6 Witamina A [mg] 55,5 Witamina C [mg] WW [Por]
2024-04-27 sobota	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml Wędlina Połędwica Jana wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Gruszka 150 g	Pasta twarogowa z pietruszką 60 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Roszponka 4 g Rzodkiewka 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 25 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 202,9 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 14,8 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 23,7 Witamina A [mg] 46 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-27 sobota	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g Szpinak gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Pasta twarogowa z pietruszką 50 g Miód 1 szt wielokwiatowy 1szt 1 szt Roszponka 4 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 146,5 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 276,5 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 18,2 Witamina A [mg] 43,2 Witamina C [mg] WW [Por]
	Dieta z ogr. t. przysw. węglowodanów	Serek wiejski 1szt. 150 g Dyńia pestki 15 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Gruszka 150 g Słonecznik łuskany 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 80 g Rzodkiewka 90 g Roszponka 4 g Chleb razowy psz-żyty 120 g Masło 10g 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 634,5 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 14,8 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 30,6 Witamina A [mg] 43,3 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-27 sobota	Łatwostrawna	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g Serek Kiri kostka 68 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g Szpinak gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 50 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 138,7 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 18,2 Witamina A [mg] 43,2 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	Dieta niskobiałkowa	<p>Platki jęczmienne na wywarze 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g Miód wielokwiatowy 1szt 2 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g Szpinak gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Ryż biały z jabłkiem 300 g Jogurt owocowy 1szt. 100 g Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 263,8 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 18,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 21,1 Witamina A [mg] 71,7 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-27 sobota	bezmleczna		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g Szpinak gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Połudwica Jana wieprzowa 60 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Rzodkiewka 90 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 058,5 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Sól [g] 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 20,1 Witamina A [mg] 33,6 Witamina C [mg] WW [Por]
	wegetariańska	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml Ser żółty Gouda 80 g Liść salaty 10 g Pomidor 90 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Kluski śląskie 200 g Sos jarzynowy 150 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Gruszka 150 g	Pasta z fasoli czerwonej 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Mus 100% owoców 1 szt

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-27 sobota	Wysokokaloryczna	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 200 g Szpinak gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 120 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 4 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 770,9 Biątko ogółem [g] 140,5 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 17,8 Witamina A [mg] 52,7 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	bezglutenowa	<p>Makaron bezglutenowy na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g Ser żółty Gouda 40 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz z mięsem wieprzowym i warzywami 150 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 4 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Masło 10g 1 szt Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 363,2 Biątko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 222,3 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 15,8 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 14,4 Witamina A [mg] 59,3 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-28 niedziela	Podstawowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml Cukinia gotowana 75 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 60 g Jajko gotowane 50 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 1 szt</p>	<p>kefir 200g 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 170,7 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 256,4 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 14,8 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 10 suma cukrów prostych [g] 21,9 Witamina A [mg] 45,4 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml Cukinia gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z białka jajka 50 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Roszponka 10 g Margaryna 10g 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 032,2 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 253,6 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 15,6 Witamina A [mg] 50,1 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-28 niedziela	Dieta z ogr. t. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g</p>	<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g Cukinia gotowana 75 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Migdały płatki 15 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, sałata, ogórek) 110 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 434,7 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 14,8 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 30,2 Witamina A [mg] 43,6 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	Łatwostrawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>		<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml Cukinia gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g Pomidor w ćwiartki 90 g Roszponka 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 1 940,6 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 257,3 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 10 suma cukrów prostych [g] 16,7 Witamina A [mg] 39 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-28 niedziela	Dieta niskobiałkowa	Kasza kukurydziana na wywarze rosolowym 250 ml Serek kanapkowy biały plastry 60 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml Pyzy ziemniaczane parowane 250 g Sos koperkowy 100 ml Cukinia gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Sałatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Margaryna 10g 10 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 849 Białko ogółem [g] 62,8 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 5,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 15,8 Witamina A [mg] 22,9 Witamina C [mg] WW [Por]
	bezmleczna	Kasza kukurydziana na wywarze rosolowym 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml Cukinia gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g Roszponka 10 g Pomidor w ćwiartki 90 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 829,9 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 245,2 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 0,9 suma cukrów prostych [g] 17,2 Witamina A [mg] 30,4 Witamina C [mg] WW [Por]

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-28 niedziela	wegetariańska	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Serek kanapkowy biały plastry 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 1 szt</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa krupnik zabielały 300 ml Pierogi ruskie parowane 250 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g</p>	<p>Salatka warzywna ze świeżych warzyw 100 g Ser żółty Gouda 40 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 1 szt</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 401,6 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Glukoza [g] 17,3 Fruktoza [g] 16,8 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 15 suma cukrów prostych [g] 25,8 Witamina A [mg] 84 Witamina C [mg] WW [Por]</p>
	Wysokokaloryczna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 80 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Kisiel ze śmietaną i cukrem 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g</p>	<p>Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany 140 g Sos koperkowy 100 ml Cukinia gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 60 g Jajko gotowane 50 g Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 688,5 Białko ogółem [g] 152 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 19 Witamina A [mg] 62,8 Witamina C [mg] WW [Por]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-04-28 niedziela	bezglutenowa	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml Serek kanapkowy biały plastry 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 1 szt	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa ziemniaczana bezglutenowa 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy bezglutenowy 100 ml Cukinia gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Ser żółty Gouda 80 g Jajko gotowane 50 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 1 szt	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 178 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 189,1 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 5,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 12,3 Witamina A [mg] 42,2 Witamina C [mg] WW [Por]
----------------------	--------------	--	------------------------	---	------------------------------	--	-----------------------	--