

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-22 poniedziałek	Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Ogórek 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml		zupa grochowa 400ml 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g Surówka z marchewki 75 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 105,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,5 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,8 <b>Glukoza [g]</b> 7,6 <b>Fruktoza [g]</b> 6,6 <b>Laktoza [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,6 <b>Witamina A [mg]</b> 2 363,4 <b>Witamina C [mg]</b> 76,2 <b>WW [Por]</b> 26,8
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml Pasta drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g		Zupa grysikowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jarzynowy 100 ml Marchew gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 828,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 49 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,7 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4 <b>Glukoza [g]</b> 8,1 <b>Fruktoza [g]</b> 7,2 <b>Laktoza [g]</b> 9,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2 <b>Witamina A [mg]</b> 2 810,4 <b>Witamina C [mg]</b> 76,8 <b>WW [Por]</b> 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-22 poniedziałek	Dieta z ogr. i. przysw. węglowodanów	Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Ogórek 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	zupa grochowa 400ml 300 ml Kasza pęczak gotowana 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g Surówka z marchewki bez cukru 75 g Fasolka szparagowa gotowana 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g Orzechy włoskie 15 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 120 g herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, sałata, ogórek) 110 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 408 <b>Białko ogółem [g]</b> 109 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,3 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Glukoza [g]</b> 7 <b>Fruktoza [g]</b> 6,8 <b>Laktoza [g]</b> 10,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,7 <b>Witamina A [mg]</b> 2 412 <b>Witamina C [mg]</b> 67,4 <b>WW [Por]</b> 32,9
	Łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Zupa grysikowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jarzynowy 100 ml Marchew gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 885,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,8 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27 <b>Glukoza [g]</b> 8,6 <b>Fruktoza [g]</b> 7,9 <b>Laktoza [g]</b> 9,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,7 <b>Witamina A [mg]</b> 2 896,3 <b>Witamina C [mg]</b> 86,5 <b>WW [Por]</b> 25,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-22 poniedziałek	Dieta niskobiałkowa	Platki jęczmienne na mleku roślinnym 250 ml Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 200 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Banan 100 g	Zupa grysikowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jarzynowy bezml 100 ml Woda butelkowana 1 szt 500 ml Marchew gotowana 150 g	Kisiel z cukrem 250 ml	Pyzy na parze 200 g Mus truskawkowy 100 g Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 358,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 61,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 418,2 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7 <b>Glukoza [g]</b> 10,3 <b>Fruktoza [g]</b> 9,3 <b>Laktoza [g]</b> 0,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,4 <b>Witamina A [mg]</b> 2 623,4 <b>Witamina C [mg]</b> 130,6 <b>WW [Por]</b> 42
	bezmleczna	Platki jęczmienne na mleku roślinnym 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 80 g Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g		Zupa grysikowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jarzynowy 100 ml Marchew gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g	Pasta z zielonego groszku 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Margaryna 10g 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 858,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,9 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,4 <b>Glukoza [g]</b> 20,1 <b>Fruktoza [g]</b> 19,3 <b>Laktoza [g]</b> 0,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,8 <b>Witamina A [mg]</b> 2 802,2 <b>Witamina C [mg]</b> 97,2 <b>WW [Por]</b> 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-22 poniedziałek	vegetariańska	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 ml                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g                  Ser żółty Gouda 40 g                  Liść sałaty 10 g                  Ogórek 90 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb razowy psz-żył 30 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 300 ml                  Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g                  Surówka z marchewki 75 g                  Fasolka szparagowa z bułka tarta i masłem 75 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g                  Migdały płatki 15 g</p>	<p>Pasta z zielonego groszku 80 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 412,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 74,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 86,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,6  <b>Sól [g]</b> 7,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,5  <b>Glukoza [g]</b> 16,6  <b>Fruktoza [g]</b> 16,6  <b>Laktoza [g]</b> 10,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,4  <b>Witamina A [mg]</b> 2 717  <b>Witamina C [mg]</b> 81,5  <b>WW [Por]</b> 34,6</p>
	Wysokokaloryczna	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 ml                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g                  Ser żółty Gouda 40 g                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g                  Herbata 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>		<p>Zupa grysikowa 300 ml                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 160 g                  Sos jarzynowy 100 ml                  Marchew gotowana 150 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 120 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 105 g                  Herbata 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 463,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 128,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 76,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,6  <b>Sól [g]</b> 10,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,9  <b>Glukoza [g]</b> 17,3  <b>Fruktoza [g]</b> 17,1  <b>Laktoza [g]</b> 13,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,6  <b>Witamina A [mg]</b> 3 234,8  <b>Witamina C [mg]</b> 93,7  <b>WW [Por]</b> 32</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-22 poniedziałek	bezglutenowa	Ryż na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 80 g Liść sałaty 10 g Ogórek 90 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Zupa grysikowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany bezglutenowy 100 g Sos jarzynowy 100 ml Surówka z marchewki 75 g Fasolka szparagowa gotowana 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Banan 100 g	Pasta twarogowa z pietruszką 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Liść sałaty 5 g Pomidor w ćwiartki 90 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 299,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,2 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Glukoza [g]</b> 19,8 <b>Fruktoza [g]</b> 19 <b>Laktoza [g]</b> 16,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,2 <b>Witamina A [mg]</b> 2 638,5 <b>Witamina C [mg]</b> 96,4 <b>WW [Por]</b> 31,7
2024-07-23 wtorek	Podstawowa	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Paszтет z indyka i gęsiny 60 g Serek Kiri kostka 17,5 g Ogórek 90 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Rosół z makaronem nitki 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka pieczone 180 g Sos pietruszkowy 100 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 100 g	Wędlina Szyńka wiejska wieprzowa 20 g Sałatka z soczewicą 100 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata 250ml 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 190,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,3 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37 <b>Glukoza [g]</b> 5 <b>Fruktoza [g]</b> 8,8 <b>Laktoza [g]</b> 17 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,1 <b>Witamina A [mg]</b> 1 674,7 <b>Witamina C [mg]</b> 92,3 <b>WW [Por]</b> 26,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-23 wtorek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Twaróg - plastry 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 076,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,8 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>Glukoza [g]</b> 5,5 <b>Fruktoza [g]</b> 9,5 <b>Laktoza [g]</b> 18,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,8 <b>Witamina A [mg]</b> 905,8 <b>Witamina C [mg]</b> 91,3 <b>WW [Por]</b> 24,6	
	Dieta z ogr. t. przysw. węglowodanów	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 100 g Słonecznik łuskany 15 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g Słonecznik łuskany 15 g	Salatka z soczewicą 100 g Wędlina Szynka wiejska wieprzowa 20 g Pomidor 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, sałata, ogórek) 110 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 107,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 81 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,6 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 <b>Glukoza [g]</b> 4,5 <b>Fruktoza [g]</b> 8,1 <b>Laktoza [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 30,8 <b>Witamina A [mg]</b> 524,2 <b>Witamina C [mg]</b> 76,2 <b>WW [Por]</b> 28
	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Rosół z makaronem nitki 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 056,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,8 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9 <b>Glukoza [g]</b> 5,4 <b>Fruktoza [g]</b> 9,4 <b>Laktoza [g]</b> 15,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,9 <b>Witamina A [mg]</b> 854,9 <b>Witamina C [mg]</b> 90,3 <b>WW [Por]</b> 25,1	

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-23 wtorek	Dieta niskobiałkowa	Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 20 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 60 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 300 ml Pyzy na parze 120 g Sos truskawkowy 100 g Surówka z marchewki 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Salatka z soczewicą 100 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 008,1 Białko ogółem [g] 60,1 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 74,5 Witamina A [mg] 3 807,7 Witamina C [mg] 130,3 WW [Por] 32,7
	bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml		Rosół z makaronem nitki 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Udko z kurczaka pieczone 180 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml		Salatka z soczewicą 100 g Wędlina Szykowa wiejska wieprzowa 20 g Papryka w słupki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 835,1 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 248,2 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 0,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 51,7 Witamina A [mg] 1 065,9 Witamina C [mg] 192,4 WW [Por] 24,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-23 wtorek	wegetariańska	Kasza manna na mleku 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g Serek Kiri kostka 17 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata 250ml 250 ml	Jabłko 1szt 120 g Migdały płatki 15 g	Zupa ryżowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Salatka z soczewicą 100 g Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żył 30 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 181,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 285,3 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,5 <b>Glukoza</b> [g] 9,8 <b>Fruktoza</b> [g] 17,2 <b>Laktoza</b> [g] 13,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,8 <b>Witamina A</b> [mg] 1 265,7 <b>Witamina C</b> [mg] 169,9 <b>WW</b> [Por] 28,5
	Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 300 ml Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Ogórek 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	wafelek 1szt 1 szt Mleko gotowane 200 ml	Rosół z makaronem nitki 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Salatka z soczewicą 120 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Liść sałaty 10 g Pomidor 90 g Chleb pszenny 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 867,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 131,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 116,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 349,4 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 40,1 <b>Glukoza</b> [g] 4,8 <b>Fruktoza</b> [g] 8,5 <b>Laktoza</b> [g] 31,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 92,5 <b>Witamina A</b> [mg] 915,7 <b>Witamina C</b> [mg] 94 <b>WW</b> [Por] 35



Jadłospis za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-23 wtorek	bezglutenowa	Makaron bezglutenowy na mleku 250 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jabłko 1szt 120 g	Zupa ryżowa 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy bezglutenowy 100 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Ser żółty Gouda 40 g Liść sałaty 5 g Pomidor 90 g Herbata 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 183,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 103,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,2 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40 <b>Glukoza [g]</b> 5,3 <b>Fruktoza [g]</b> 9,6 <b>Laktoza [g]</b> 15,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59 <b>Witamina A [mg]</b> 871,4 <b>Witamina C [mg]</b> 75,7 <b>WW [Por]</b> 25,5
2024-07-24 środa	Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Pasta z zielonego groszku 40 g Ogórek 90 g Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g Liść sałaty 10 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Brzoskwinia 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor w ćwiartki 50 g Ogórek świeży zielony 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyty 30 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 994,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 243,7 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3 <b>Glukoza [g]</b> 7,3 <b>Fruktoza [g]</b> 6,2 <b>Laktoza [g]</b> 16,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,4 <b>Witamina A [mg]</b> 1 263,1 <b>Witamina C [mg]</b> 157,8 <b>WW [Por]</b> 24,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-24, środa	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml                  Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 60 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 100 g                  Margaryna 10g 10 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml                  Ryż biały gotowany 180 g                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g                  Brokuły gotowane 150 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z białka jajka 100 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Margaryna 10g 10 g                  Chleb pszenny 100 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 149  <b>Białko ogółem [g]</b> 104,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 59,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,9  <b>Sól [g]</b> 8,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5  <b>Glukoza [g]</b> 18,6  <b>Fruktoza [g]</b> 22,4  <b>Laktoza [g]</b> 17  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1                  suma cukrów prostych [g] 79,4  <b>Witamina A [mg]</b> 2 080,5  <b>Witamina C [mg]</b> 193,9  <b>WW [Por]</b> 31</p>
	Dieta z ogr. t. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 40 g                  Pasta z zielonego groszku 60 g                  Ogórek 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb razowy psz-żyt 120 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g                  Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml                  Ryż brązowy gotowany 180 g                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g                  Brokuły gotowane 75 g                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Brzoskwinia 150 g                  Orzechy włoskie 15 g</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g                  Wędlina                  Delikatesowa drobiowa 20 g                  Ogórek świeży zielony 50 g                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Chleb razowy psz-żyt 120 g                  herbata bez cukru 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-24 środa	Łatwostrawna		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g Brokuły gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Brzoskwinia 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 60 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 098 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,1 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,6 <b>Glukoza [g]</b> 18,3 <b>Fruktoza [g]</b> 18,5 <b>Laktoza [g]</b> 17,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,1 <b>Witamina A [mg]</b> 1 871,1 <b>Witamina C [mg]</b> 192 <b>WW [Por]</b> 30,4
	Dieta niskobiałkowa	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa jarzynow z ziemniakami bez mleka 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Gulasz sojowy z warzywami 150 g Brokuły gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Brzoskwinia 150 g	Pasta warzywna z gotowanych warzyw 80 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 423,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 475,5 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5,4 <b>Glukoza [g]</b> 54,3 <b>Fruktoza [g]</b> 53,8 <b>Laktoza [g]</b> 0,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 221,3 <b>Witamina A [mg]</b> 1 622,4 <b>Witamina C [mg]</b> 253,2 <b>WW [Por]</b> 47,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-24 środa	bezmleczna		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy z kurczaka bezmleczny 150 g Brokuly gotowane 75 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Brzoskwinia 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 80 g Wędlina Delikatesowa z fileta indyka 20 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g Chleb pszenny 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 60 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 14 466 <b>Białko ogółem [g]</b> 307,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 3 197,7 <b>Sól [g]</b> 17,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,9 <b>Glukoza [g]</b> 98,5 <b>Fruktoza [g]</b> 37,9 <b>Laktoza [g]</b> 1,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 104,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 2 647,1 <b>Witamina A [mg]</b> 1 860,3 <b>Witamina C [mg]</b> 269,3 <b>WW [Por]</b> 322,8
	wegetariańska	Budyń na mleku z cukrem 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Brzoskwinia 150 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 567,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,1 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,7 <b>Glukoza [g]</b> 19 <b>Fruktoza [g]</b> 18 <b>Laktoza [g]</b> 25 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,5 <b>Witamina A [mg]</b> 1 809,5 <b>Witamina C [mg]</b> 169,1 <b>WW [Por]</b> 33,6

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-24 środa	Wysokokaloryczna	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Ogórek 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Budyń na mleku z cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g Ryż biały gotowany 180 g Brokuly gotowane 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Brzoskwinia 150 g</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 380 <b>Białko ogółem [g]</b> 114 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,7 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8 <b>Glukoza [g]</b> 17,8 <b>Fruktoza [g]</b> 17,7 <b>Laktoza [g]</b> 24,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,8 <b>Witamina A [mg]</b> 2 070,9 <b>Witamina C [mg]</b> 181,5 <b>WW [Por]</b> 34,7</p>
	bezglutenowa	<p>Makaron bezglutenowy na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Ogórek 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa jarzynowa bezglutenowa 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Gulasz drobiowy bezglutenowy 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Brzoskwinia 150 g</p>	<p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 391,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,9 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,3 <b>Glukoza [g]</b> 21,8 <b>Fruktoza [g]</b> 24,9 <b>Laktoza [g]</b> 13,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,3 <b>Witamina A [mg]</b> 1 930,6 <b>Witamina C [mg]</b> 178,3 <b>WW [Por]</b> 35</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-25 czwartek	Podstawowa	Makaron na mleku 250 ml Ser żółty Gouda 60 g Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 20 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 75 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 20 g Sałatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką św 80 g Liść sałaty 10 g Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 249,7 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 242,7 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 43,4 Witamina A [mg] 2 090,8 Witamina C [mg] 137,9 WW [Por] 24,2
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 250 ml Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Marchew gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 100 g	Pasta drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 922,8 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 228,6 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 43,1 Witamina A [mg] 2 536,1 Witamina C [mg] 86,9 WW [Por] 22,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-25 czwartek	Dieta z ogr. i. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Ser żółty Gouda 60 g Ogórek świeży zielony 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Gruszka 100 g Dyńia pestki 15 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi, cebulki z olejem 75 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g Sos pietruszkowy 100 ml Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g Migdały płatki 15 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żył 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 331,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260 <b>Sól [g]</b> 12 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>Glukoza [g]</b> 4,6 <b>Fruktoza [g]</b> 7,8 <b>Laktoza [g]</b> 5,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 30,1 <b>Witamina A [mg]</b> 976,1 <b>Witamina C [mg]</b> 84 <b>WW [Por]</b> 25,8</p>
	Łatwostrawna	<p>Makaron na mleku 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Marchew gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 100 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 105 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 947,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 219,6 <b>Sól [g]</b> 11,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Glukoza [g]</b> 6,4 <b>Fruktoza [g]</b> 9,7 <b>Laktoza [g]</b> 16,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,4 <b>Witamina A [mg]</b> 2 576,3 <b>Witamina C [mg]</b> 86,9 <b>WW [Por]</b> 22,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-25 czwartek	Dieta niskobiałkowa	Makaron na wywarze 350 ml Serek kanapkowy biały plastry 20 g Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 200 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Wafle ryżowe 1szt-15g 2 szt	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 50 g Marchew gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Salatka z tuńczyka,ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką św 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb pszenny 100 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 192,9 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 57,6 Witamina A [mg] 3 195,9 Witamina C [mg] 146,4 WW [Por] 29,1
	bezmleczna	Makaron na mleku roślinnym 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 25 g	Zupa krupnik bezml 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Marchew gotowana 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 100 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 774,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 227 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 1,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 50,7 Witamina A [mg] 2 341,5 Witamina C [mg] 61,2 WW [Por] 22,7	



Jadłospis za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-25 czwartek	wegetariańska	Makaron na mleku 250 ml Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 200 g Ser żółty Gouda 60 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb razowy psz-żyt 30 g	Gruszka 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Kluski śląskie 200 g Sos pieczarkowy 150 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 150 g	Ser żółty Gouda 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Chleb bałtownoski psz-żyt 70 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 417,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,2 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 48,2 <b>Glukoza [g]</b> 13,5 <b>Fruktoza [g]</b> 18,5 <b>Laktoza [g]</b> 15,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4 <b>Witamina A [mg]</b> 3 188 <b>Witamina C [mg]</b> 196 <b>WW [Por]</b> 30,4
	Wysokokaloryczna	Makaron na mleku 250 ml Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 60 g Ser żółty Gouda 60 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść salaty 10 g Chleb pszenny 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Gruszka 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	smoothie banan, truskawka i kiwi 100 g	Salatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką św 140 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor w ćwiartki 50 g Liść salaty 5 g Chleb pszenny 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 671 <b>Białko ogółem [g]</b> 161,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283 <b>Sól [g]</b> 15,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,3 <b>Glukoza [g]</b> 9,9 <b>Fruktoza [g]</b> 14,7 <b>Laktoza [g]</b> 14,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54 <b>Witamina A [mg]</b> 3 271,2 <b>Witamina C [mg]</b> 185,3 <b>WW [Por]</b> 28,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-25 czwartek	bezglutenowa	<p>Płatki kukurydziane bezglutenowe na mleku 250 ml Ser żółty Gouda 60 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	Gruszka 100 g	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Szywna wieprzowa parowana - duszona 100 g Marchew gotowana 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Salatka z tuńczyka, ryżu, kukurydzy natką pietruszki i papryką św 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g</p>	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 167,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,6 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,8 <b>Glukoza [g]</b> 8,5 <b>Fruktoza [g]</b> 16,2 <b>Laktoza [g]</b> 14,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,7 <b>Witamina A [mg]</b> 2 501,3 <b>Witamina C [mg]</b> 159,1 <b>WW [Por]</b> 25,1</p>
2024-07-26 piątek	Podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml Wędlina Szywna wiejska wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50g 50 g Ogórek 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Miruna filet z ryby panierowany smażony 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Kiwi 1 szt 100 g	<p>Pasta twarogowa 100 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 092,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,7 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6 <b>Glukoza [g]</b> 9,7 <b>Fruktoza [g]</b> 9,2 <b>Laktoza [g]</b> 16,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68 <b>Witamina A [mg]</b> 1 497,1 <b>Witamina C [mg]</b> 155,9 <b>WW [Por]</b> 26,6</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-26 piątek	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml                  Pasta z białka jajka 80 g                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 100 g                  Margaryna 10g 10 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Filet z miruny gotowany/parowany 100 g                  Sos koperkowy 150 ml                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Banan 100 g</p>	<p>Pasta twarogowa 100 g                  Pomidor w ćwiartki b/skórki 50 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb pszenny 100 g                  Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 034,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 101,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 62,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,6  <b>Sól [g]</b> 5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,6  <b>Glukoza [g]</b> 8,6  <b>Fruktoza [g]</b> 8,4  <b>Laktoza [g]</b> 17,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,4  <b>Witamina A [mg]</b> 1 731,8  <b>Witamina C [mg]</b> 133,1  <b>WW [Por]</b> 27,6</p>
	Dieta z ogr. i. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 40 g                  Jajko gotowane 50g 50 g                  Ogórek 90 g                  Liść sałaty 10 g                  herbata bez cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 120 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g                  Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml                  Filet z miruny gotowany/parowany 100 g                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Sos jogurtowo-koperkowy 100 g                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 75 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 75 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Migdały płatki 15 g                  Kiwi 1 szt 100 g</p>	<p>Pasta twarogowa 100 g                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  herbata bez cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 120 g</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-26 piątek	Łatwostrawna	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g Wędlina filet gotowany z indyka Alba 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 100 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 250 ml Pasta twarogowa z pietruszką 70 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 983,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33 <b>Glukoza [g]</b> 11,2 <b>Fruktoza [g]</b> 11,4 <b>Laktoza [g]</b> 16,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,9 <b>Witamina A [mg]</b> 1 477,8 <b>Witamina C [mg]</b> 205,6 <b>WW [Por]</b> 26,8</p>
	Dieta niskobiałkowa	<p>Platki owsiane na wywarze marchwi i selera 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor w ćwiartki 90 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem bezml 300 ml Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy bezmleczny 100 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Wafle ryżowe 1szt-15g 20 szt</p>	<p>Surówka z pomidora, ogórka i cebulki 200 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 920,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 53 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 517,9 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Glukoza [g]</b> 18,9 <b>Fruktoza [g]</b> 19,2 <b>Laktoza [g]</b> 0,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,6 <b>Witamina A [mg]</b> 1 630,3 <b>Witamina C [mg]</b> 179,2 <b>WW [Por]</b> 51,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-26 piątek	bezmleczna	<p>płatki owsiane na mleku roślinnym 250 g                  Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 40 g                  Jajko gotowane 50 g                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 100 g                  Margaryna 10g 10 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem bezml 300 ml                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Miruna filet z ryby panierowany smażony 100 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Wafle ryżowe 1szt-15g 15 szt</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb pszenny 100 g                  Margaryna 10g 10 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 624,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 107,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 60,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,8  <b>Sól [g]</b> 6,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,4  <b>Glukoza [g]</b> 5,7  <b>Fruktoza [g]</b> 5,9  <b>Laktoza [g]</b> 0,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,5  <b>Witamina A [mg]</b> 1 154,2  <b>Witamina C [mg]</b> 118,2  <b>WW [Por]</b> 41,7</p>
	wegetariańska	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml                  Jajko gotowane 50g 200 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem jabłkowym 250 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml                  Makaron gotowany z warzywami 250 g                  Surówka z marchewki z olejem 150 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml                  Sos koperkowy 100 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 100 g</p>	<p>Pasta twarogowa 100 g                  Ogórek świeży zielony 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-26 piątek	Wysokokaloryczna	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml Jajko gotowane 50 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Miód wielokwiatowy 1szt 25 szt Pomidor 90 g Chleb pszenny 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem jabłkowym 250 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Miruna filet z ryby panierowany smażony 140 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g</p>	<p>Pasta twarogowa 140 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 10 721,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 161,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 2 326,6 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,4 <b>Glukoza [g]</b> 6,8 <b>Fruktoza [g]</b> 9,1 <b>Laktoza [g]</b> 33,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 151,8 <b>Witamina A [mg]</b> 1 418,3 <b>Witamina C [mg]</b> 162,7 <b>WW [Por]</b> 234,1</p>
	bezglutenowa	<p>Platki kukurydziane na mleku 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Jajko gotowane 50g 50 g Pomidor 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa bezglutenowa z ryżem 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Filet z miruny gotowany/parowany 100 g Sos koperkowy bezglutenowy 100 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 100 g</p>	<p>Pasta twarogowa 100 g Ogórek świeży zielony 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 116,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,9 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,4 <b>Glukoza [g]</b> 10,5 <b>Fruktoza [g]</b> 10,1 <b>Laktoza [g]</b> 15,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,7 <b>Witamina A [mg]</b> 1 687,7 <b>Witamina C [mg]</b> 213,2 <b>WW [Por]</b> 28,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-27 sobota	Podstawowa	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml                  Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g                  Serek Kiri kostka 17 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>zupa fasolowa 300 g                  Ryż biały gotowany 180 g                  Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g                  Buraczki gotowane z olejem 75 g                  surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Paprykarz 60 g                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g                  Ogórek plastry 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 70 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 991,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 89  <b>Tłuszcz [g]</b> 57,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,7  <b>Sól [g]</b> 11,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1  <b>Glukoza [g]</b> 6,5  <b>Fruktoza [g]</b> 10,8  <b>Laktoza [g]</b> 12,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,7  <b>Witamina A [mg]</b> 931,9  <b>Witamina C [mg]</b> 101  <b>WW [Por]</b> 29,8</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml                  Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g                  Serek Kiri kostka 17 g                  Liść sałaty 10 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Chleb pszenny 100 g                  Margaryna 10g 10 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml                  Ryż biały gotowany 180 g                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g                  Sos jarzynowy 100 ml                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Pasta drobiowa 80 g                  Pomidor w ćwiartki 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb pszenny 100 g                  Margaryna 10g 10 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 894  <b>Białko ogółem [g]</b> 111,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 39,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,3  <b>Sól [g]</b> 9,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,8  <b>Glukoza [g]</b> 6  <b>Fruktoza [g]</b> 9,9  <b>Laktoza [g]</b> 14,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,5  <b>Witamina A [mg]</b> 1 140  <b>Witamina C [mg]</b> 99,3  <b>WW [Por]</b> 30</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-27 sobota	Dieta z ogr. t. przysw. węglowodanów	<p>Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>zupa fasolowa 300 g Ryż brązowy gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g Surówka z marchewki z olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 100 g Dyńia pestki 15 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Ser żółty Gouda 60 g Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 10 g Chleb razowy psz-żyt 120 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina,delma, warzywo świeże) 110 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 423,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 99 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,4 <b>Sól [g]</b> 10,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6 <b>Glukoza [g]</b> 7,3 <b>Fruktoza [g]</b> 10,7 <b>Laktoza [g]</b> 4,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,3 <b>Witamina A [mg]</b> 2 604,8 <b>Witamina C [mg]</b> 94,4 <b>WW [Por]</b> 33,1</p>
	Łatwostrawna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>		<p>Zupa jarzynowa 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>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb bałtownoski psz-żyt 105 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 910,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,1 <b>Sól [g]</b> 11,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,9 <b>Glukoza [g]</b> 5,9 <b>Fruktoza [g]</b> 9,9 <b>Laktoza [g]</b> 13,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,9 <b>Witamina A [mg]</b> 1 134,1 <b>Witamina C [mg]</b> 98,5 <b>WW [Por]</b> 29</p>



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-27 sobota	Dieta niskobiałkowa	Kasza kukurydziana na wywarze rosolowym 250 ml Pasta warzywna z gotowanych warzyw 50 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g Margaryna 10g 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml	wafelek 1szt 1 szt	Zupa jarzynowa 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	Jabłko 1szt 120 g	Herbata b/cukru 250ml 250 ml Sos truskawkowy 150 g Pyzy na parze 200 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 487,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 80 <b>Tłuszcz [g]</b> 59 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 416 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,7 <b>Glukoza [g]</b> 8 <b>Fruktoza [g]</b> 11,7 <b>Laktoza [g]</b> 10,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,6 <b>Witamina A [mg]</b> 1 236,2 <b>Witamina C [mg]</b> 133 <b>WW [Por]</b> 41,7
	bezmleczna	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 250 ml Wędlina szynka tradycyjna wieprzowa 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 10 g Chleb pszenny 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml		Zupa jarzynow z ziemniakami bez mleka 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 Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 75 g	Jabłko 1szt 120 g	Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 60 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek plastry 90 g Liść sałaty 10 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 100 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 180,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 43,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375,5 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,3 <b>Glukoza [g]</b> 7,7 <b>Fruktoza [g]</b> 11,3 <b>Laktoza [g]</b> 0,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,1 <b>Witamina A [mg]</b> 962,6 <b>Witamina C [mg]</b> 111,8 <b>WW [Por]</b> 37,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-27 sobota	wegetariańska	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml Jajko gotowane 50 g Serek Kiri kostka 68 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Sos po chiński z warzywami i fasolą białą 150 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml Buraczki gotowane z olejem 75 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g Słonecznik łuskany 15 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 250 ml Pyzy na parze 200 g Sos truskawkowy 50 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 059,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 386,9 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,8 <b>Glukoza [g]</b> 6,8 <b>Fruktoza [g]</b> 11 <b>Laktoza [g]</b> 14,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,8 <b>Witamina A [mg]</b> 1 198,6 <b>Witamina C [mg]</b> 124,5 <b>WW [Por]</b> 38,9</p>
	Wysokokaloryczna	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 80 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Chleb pszenny 100 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 250 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Sos po chiński z filetem z kurczaka 200 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>wafelek 1szt 1 szt Mleko gotowane 200 ml</p>	<p>Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 60 g Ser żółty Gouda 60 g Liść salaty 10 g Ogórek plastry 90 g Chleb pszenny 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 029,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 141,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 410 <b>Sól [g]</b> 13,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7 <b>Glukoza [g]</b> 17,4 <b>Fruktoza [g]</b> 17,6 <b>Laktoza [g]</b> 33,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 131,2 <b>Witamina A [mg]</b> 1 474,5 <b>Witamina C [mg]</b> 150,2 <b>WW [Por]</b> 41,1</p>

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-27 sobota	bezglutenowa	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść salaty 10 g Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250ml 250 ml	Koktajl truskawkowy z jogurtem bez cukru 150 g	Zupa jarzynowa bezglutenowa 300 ml Ryż biały gotowany 180 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem 75 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko 1szt 120 g	Herbata b/cukru 250ml 250 ml Makaron bezglutenowy z twarogiem i sosem truskawkowym 250 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 005,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>Glukoza [g]</b> 10,2 <b>Fruktoza [g]</b> 14,4 <b>Laktoza [g]</b> 16,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,5 <b>Witamina A [mg]</b> 1 125,9 <b>Witamina C [mg]</b> 211,7 <b>WW [Por]</b> 31,6
2024-07-28 niedziela	Podstawowa	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml Paszтет z indyka i gęsiny 40 g Pasta z jaj i twarogu 40 g Pomidor 90 g Liść salaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Kasza gryczana gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Szpinak gotowany 75 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Gruszka 120 g	Ser żółty Gouda 40 g Wędlina Szyńka wiejska wieprzowa 60 g Ogórek plastry 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 70 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 364,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,1 <b>Glukoza [g]</b> 6,8 <b>Fruktoza [g]</b> 9,7 <b>Laktoza [g]</b> 14,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66 <b>Witamina A [mg]</b> 2 053,6 <b>Witamina C [mg]</b> 146,3 <b>WW [Por]</b> 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-28 niedziela	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml Pasta z białka jajka 80 g Pomidor w ćwiartki 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Margaryna 10g 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Szpinak gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor w ćwiartki 100 g Margaryna 10g 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 225,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,4 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>Glukoza [g]</b> 6,9 <b>Fruktoza [g]</b> 10,2 <b>Laktoza [g]</b> 15,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,6 <b>Witamina A [mg]</b> 2 280,6 <b>Witamina C [mg]</b> 178,9 <b>WW [Por]</b> 25,7
	Dieta z ogr. t. przysw. węglowodanów	Wędlina Szyńska Dębowa wieprzowa 40 g Pasta z jaj i twarogu 40 g Ogórek 90 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyty 120 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Gruszka 120 g Słonecznik łuskany 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Kasza gryczana gotowana 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos jogurtowo-koperkowy 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 75 g Szpinak gotowany 75 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Dyńa pestki 15 g	Wędlina Szyńska wiejska wieprzowa 60 g Ser żółty Gouda 40 g Ogórek kiszony 50 g Rzodkiewka 50 g Chleb razowy psz-żyty 120 g herbata bez cukru 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Kanapka trójkąt (chleb razowy, wędlina, delma, warzywo świeże) 110 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-28 niedziela	Łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350ml 250 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 90 g Pasta z jaj i twarogu 40 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Szpinak gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g Pomidor 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 105 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 209,5 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 248,6 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 65 Witamina A [mg] 1 964,9 Witamina C [mg] 178,9 WW [Por] 25
2024-07-28 niedziela	Dieta niskobiałkowa	Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml Salatka warzywna ze świeżych warzyw z olejem 100 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Pomidor 90 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 100 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Szpinak gotowany 150 g Woda butelkowana 1 szt 500 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb pszenny 100 g Pasta z mieszanki warzywnej 100 g Pomidor w ćwiartki 50 g Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 395,7 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 58,3 Witamina A [mg] 2 018,8 Witamina C [mg] 218,9 WW [Por] 33,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-28 niedziela	bezmleczna	<p>Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml                  Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pasta z jaj i twarogu 40 g                  Pomidor 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb pszenny 100 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Margaryna 10g 10 g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml                  Ziemniaki gotowane 180 g                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Sos pieczeniowy jasny 100 g                  Szpinak gotowany 150 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g                  Ogórek kiszony 50 g                  Rzodkiew biała plastry 50 g                  Chleb pszenny 100 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Margaryna 10g 10 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 055,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 119,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 69,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,1  <b>Sól [g]</b> 8,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4  <b>Glukoza [g]</b> 6,2  <b>Fruktoza [g]</b> 10,4  <b>Laktoza [g]</b> 5,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,3  <b>Witamina A [mg]</b> 1 764,7  <b>Witamina C [mg]</b> 158,7  <b>WW [Por]</b> 24,8</p>
	vegetariańska	<p>Kasza manna na mleku 250 ml                  Pasta z jaj i twarogu 80 g                  Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Ogórek plastry 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Gruszka 120 g                  Dynia pestki 15 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml                  Kasza gryczana gotowana 180 g                  Sos cygański wegetariański 150 g                  Szpinak gotowany 100 g                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 150 g</p>	<p>Ser żółty Gouda 100 g                  Rzodkiewka 50 g                  Chleb bałtownoski psz-żyty 70 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 465,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 104,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 103,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287  <b>Sól [g]</b> 9,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,7  <b>Glukoza [g]</b> 9,6  <b>Fruktoza [g]</b> 12  <b>Laktoza [g]</b> 17  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,5  <b>Witamina A [mg]</b> 2 476,3  <b>Witamina C [mg]</b> 204,9  <b>WW [Por]</b> 28,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA

2024-07-28 niedziela	Wysokokaloryczna	<p>Kasza manna na mleku 250 ml                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 60 g                  Pasta z jaj i twarogu 60 g                  Ogórek plastry 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb pszenny 100 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml                  Kasza gryczana gotowana 180 g                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 200 g                  Sos pieczeniowy jasny 100 g                  Szpinak gotowany 150 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Koktajl porzeczkowo-bananowy na kefirze z siemieniem 250 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 100 g                  Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt                  Rzodkiewka 50 g                  Chleb pszenny 100 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 334,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 206,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 113,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 383,8  <b>Sól [g]</b> 9,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,6  <b>Glukoza [g]</b> 6,5  <b>Fruktoza [g]</b> 5,5  <b>Laktoza [g]</b> 22,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,2  <b>Witamina A [mg]</b> 1 943,9  <b>Witamina C [mg]</b> 187,1  <b>WW [Por]</b> 38,6</p>
	bezglutenowa	<p>Płatki kukurydziane na mleku 250 ml                  Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g                  Pasta z jaj i twarogu 40 g                  Ogórek plastry 90 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml                  Kasza gryczana gotowana 180 g                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Sos pietruszkowy bezglutenowy 100 ml                  Szpinak gotowany 150 g                  Woda butelkowana 1 szt 500 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g                  Ser żółty Gouda 40 g                  Rzodkiewka 50 g                  Herbata b/cukru 250ml 250 ml                  Chleb bezglutenowy (4 kromki) 100 g                  Masło 10g 82% tłuszczu 1 szt</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 474,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 123,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 107,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,4  <b>Sól [g]</b> 9,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,1  <b>Glukoza [g]</b> 6,7  <b>Fruktoza [g]</b> 13,4  <b>Laktoza [g]</b> 13,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,9  <b>Witamina A [mg]</b> 1 893,7  <b>Witamina C [mg]</b> 130  <b>WW [Por]</b> 30,7</p>