

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-19 02_K_ŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, GOR, S02) Południca miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 214,6 Białko ogółem [g] 64,5 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 394,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 69,5
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Południca miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 101,5 Białko ogółem [g] 60,3 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 087 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 68,1
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Południca miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 356,4 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 41,5

2024-05-06 poniedziałek	Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,5 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 016,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,7
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,5 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 063 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,7
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,5 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 063 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,7
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 281,8 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 087,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 70,3

2024-05-07 wtorek

Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 334,4 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 368 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 703,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 79,1
Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,9 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 254,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 78,8
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,2 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 735,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 67,3
Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 230,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 58,4

2024-05-07 wtorek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 230,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 58,4
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 230,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 58,4
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 368,8 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 370,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 99,6
2024-05-08 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 552,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 410,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 2 116,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 119

2024-05-08 środa

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 419,8 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 380,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 840,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 119
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 252 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 110,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 55,8
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 816,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 118,6
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 816,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 118,6

2024-05-08 środa	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 816,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 118,6
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 523,8 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 399,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 841,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 123,9
2024-05-09 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kotlet pożarski smażony 90 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,5 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 451,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 67,7
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 979 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 166,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 65,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-19 02_K_ŁOWICZ

2024-05-09 czwartek

Ł. Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 902,8 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 957,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 62,7
Ł. Wątrbowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 019 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 142,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 65,4
Ł. Wzrostowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 019 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 142,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 65,4
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 019 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 142,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 65,4

2024-05-09 czwartek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 235,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 196,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 86,5
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,1 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 763,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 63,9
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 841,8 Białko ogółem [g] 53,8 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 002,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 64,9
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy b/c 50 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 976,2 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 843,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 52,1

2024-05-10 piątek	Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 881,8 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 978,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 64,5
	Ł. Wzrodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 881,8 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 978,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 64,5
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 881,8 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 978,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 64,5
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,7 Białko ogółem [g] 59,9 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 081,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 90,9

2024-05-11 sobota

Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek świeży 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,3 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 353 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 816,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 72,3
Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 131,2 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 1 119,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 72,2
Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretką owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 000 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 626,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 64,8
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,1 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 096,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 72,1

2024-05-11 sobota	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,1 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 096,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 72,1
	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,1 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 096,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 72,1
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,4 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 119,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 72,2
2024-05-12 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Jabiko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 379,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 79,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-19 02_K_ŁOWICZ

2024-05-12 niedziela

Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 111,3 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 316 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 107 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 78,6
Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 142,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 410,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 69
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 083 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 78,2
Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 083 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 78,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-19 02_K_ŁOWICZ

2024-05-12 niedziela	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 083 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 78,2
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 381,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 166,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 99,4
2024-05-13 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Kotlet pożarski smażony 90 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, GOR, S02) Pasta z makreli 60 g (JAJ, RYB, GOR)	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 797,8 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 421 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2 124,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 110,1
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Paprykarz 60 g (RYB)	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 583,6 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 397,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 1 815,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 110,9

2024-05-13 poniedziałek

Ł. Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, GOR, S02) Pasta z makreli 60 g (JAJ, RYB, GOR)	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 377,5 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 2 387,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 46,7
Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Paprykarz 60 g (RYB)	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 623,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 1 791,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 110,5
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Paprykarz 60 g (RYB)	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 623,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 1 791,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 110,5

2024-05-13 poniedziałek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Paprykarz 60 g (RYB)	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 623,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 1 791,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 110,5
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica miodowa 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Połędwica ani 50 g (SOJ)	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 609,6 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 407,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 249,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 109,6
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Sok warzywny 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 326,3 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 817,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 68,6
2024-05-14 wtorek	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor 80 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g	Sok warzywny 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 945,5 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 183,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 70,1

2024-05-14 wtorek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Chrupki kukurydziane 30 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sała ta) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 309,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 1 816,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 43,6
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 50 g	Sok warzywny 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 157,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 68,9
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 50 g	Sok warzywny 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 157,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 68,9
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 50 g	Sok warzywny 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 157,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 68,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-19 02_K_ŁOWICZ

2024-05-14 wtorek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor 80 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g	Sok warzywny 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 083,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 202,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 96,8
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Rzodkiewka czerwona 80 g Owoc 70 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Rolada z kurczakiem - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Dżem 30 g Pomidor 90 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 336 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 404,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 95,2
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rolada z kurczakiem - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 030,4 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 045,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 75,2
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Rzodkiewka czerwona 80 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Rolada z kurczakiem - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 338,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 81,9

2024-05-15 środa	Ł. Wąrobowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Rolada z kurczakiem - wędliną 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 070,4 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 021,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 74,8
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Rolada z kurczakiem - wędliną 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 070,4 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 021,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 74,8
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Rolada z kurczakiem - wędliną 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 070,4 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 021,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 74,8
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Rolada z kurczakiem - wędliną 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,4 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 046,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 80,1

2024-05-16 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka czerwona 80 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, S02</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>S02</i>)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor 100 g	Maślanka 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 281,8 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 355 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 690,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 73,2
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Polędwica z kurcząt 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, S02</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>S02</i>)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 026,5 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 191,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 72,8
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Polędwica z kurcząt 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka czerwona 80 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, S02</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (<i>S02</i>)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 032,9 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 482,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 70
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Polędwica z kurcząt 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, S02</i>) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna 200 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>S02</i>)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 066,5 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 167,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 72,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-19 02_KŁOWICZ

2024-05-16 czwartek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 066,5 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 167,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostyh [g] 72,4
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 066,5 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 167,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostyh [g] 72,4
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 349 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 206,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostyh [g] 94
2024-05-17 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Ryz na sypko 200 g Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 100 g	Sok owocowy 250 ml	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 309 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 382 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 630,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostyh [g] 91,3

2024-05-17 piątek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 072,1 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 060,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 92,3
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Ryż na sypko 200 g Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 078,7 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 681,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 55,9
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,9 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 037,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 91,9
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,9 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 037,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 91,9

2024-05-17 piątek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,9 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 037,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 91,9
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,3 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 396,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 1 119,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 113,1
2024-05-18 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 225,6 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 698 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 67,3
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 969,1 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 197,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 66,7

2024-05-18 sobota

Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Rzodkiewka czerwona 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/salata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 787,8 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 247,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 116,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 37,3
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Salata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 009,1 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 173,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 66,3
Ł. Wzrostowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Salata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 009,1 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 173,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 66,3
Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Salata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 009,1 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 173,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 66,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-19 02_K_ŁOWICZ

2024-05-18 sobota	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Salata masłowa 20 g Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 114,3 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 197,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 66,7
	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 90 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka colesław z białej kapusty z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 562,4 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 394,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 1 578,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 95,2
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,4 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 320 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 95,6
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 1 873,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 67,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-19 02_K_ŁOWICZ

2024-05-19 niedziela	Ł. Wątrobowia	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko gotowane 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 322,4 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 296 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 95,2
	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Jabłko gotowane 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 247,4 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 76,8
	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko gotowane 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 322,4 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 296 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 95,2
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 420,8 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 388,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 339,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 122,3