

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_KŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-04-14 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami i cieciorą 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa z zielonym groszkiem, jabłkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 127,2 Białko ogółem [g] 63,7 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 468,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 67,4
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 086,2 Białko ogółem [g] 59,4 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 326 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 069,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 66,5
	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 zieleciną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami i cieciorą 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 z zielonym groszkiem, jabłkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 986,4 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 463,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 39,8

2025-04-14 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 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 drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 126,2 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 999 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 66,1
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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 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) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 126,2 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 045,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 66,1
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) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 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) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 126,2 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 045,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 66,1
Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,5 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 069,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 68,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_KŁOWICZ

2025-04-15 wtorek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 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 (pszenno-żytni) 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] 2 483,8 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 365,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 172,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 79,4
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 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 (pszenno-żytni) 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] 2 220,1 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 265 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 78,6
	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) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 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] 2 417,6 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 204,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 67,4
	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) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 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] 2 183,5 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 242,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 58,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_KŁOWICZ

2025-04-15 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) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 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] 2 183,5 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 242,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 58,7
	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) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 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] 2 183,5 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 242,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 58,7
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 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 (pszenno-żytni) 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] 2 422 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 377,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 106,8

2025-04-16 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 2 514,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 409,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 889,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 118,2
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 381,8 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 379,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 612,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 118,3
	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 (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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] 2 214 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 1 882,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 55,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_K_ŁOWICZ

2025-04-16 środa	Ł. Wątrbowia	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 (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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[kca l] [kcal] 2 421,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 588,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 117,9
	Ł. Wątrbowia	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 (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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[kca l] [kcal] 2 421,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 588,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 117,9
	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 (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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[kca l] [kcal] 2 421,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 588,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 117,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_K_ŁOWICZ

2025-04-16 środa	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 485,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 398,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 613,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 123,2
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) 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		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 2 135,8 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 420,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 67,6
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 966,7 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 131,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 64,6
	Ł. Cukrzycowa	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 pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g 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] 1 845,2 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 926,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 56,7

2025-04-17 czwartek	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) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 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) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 009,9 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 108,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 64,7
	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) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 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) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 009,9 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 108,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 64,7
	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 Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 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) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 009,9 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 108,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 64,7
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g 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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 091 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 166,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 79,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_K_ŁOWICZ

2025-04-18 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 2 068,4 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 2 112,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 63,8
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 925,8 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 098,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 71,9
	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 barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 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 zwykły (pszenno-żytni) 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] 1 891,2 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 2 187,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 53,8

2025-04-18 piątek

Ł. Wąrobowa	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 barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) 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[kca l] [kcal] 1 969,1 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 075,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 71,9
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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) 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[kca l] [kcal] 1 969,1 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 075,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 71,9
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 barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) 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[kca l] [kcal] 1 969,1 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 075,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 71,9
Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 186,6 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 368 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 176,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 107,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_K_ŁOWICZ

2025-04-19 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa peizanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt naturalny do polania b/cukru 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 316,3 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 2 310 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 69,7
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt naturalny do polania b/cukru 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 1 962,6 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 013,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 68,3
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa peizanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem 300 g (GLU, MLE, MCK) Jogurt naturalny do polania b/cukru 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galełka 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] 1 986 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 1 969,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 63,1
	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 ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt naturalny do polania b/cukru 50 ml (MLE) 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] 2 008 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 991,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 68,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_K_ŁOWICZ

2025-04-19 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 ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt naturalny do polania b/cukru 50 ml (MLE) 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] 2 008 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 991,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 68,7
	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 ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt naturalny do polania b/cukru 50 ml (MLE) 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] 2 008 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 991,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 68,7
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt naturalny do polania b/cukru 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 2 107,8 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 013,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 68,3
2025-04-20 niedziela	Ł. Podstawowa	Zupa barszcz biały z kielbasą 200 (MLE, SEL, S02) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR)	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 516,8 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 370 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 1 562 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 75,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_K_ŁOWICZ

2025-04-20 niedziela	Ł. Łatwo strawna	Zupa barszcz biały 200 (MLE, SEL, S02) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka wieprzowa 20 (SOJ, MLE) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR)	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 210,3 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 71,6
	Ł. Cukrzycowa	Zupa barszcz biały z kielbasą 200 (MLE, SEL, S02) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka wieprzowa 20 (SOJ, MLE) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 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) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR)	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 314,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 592,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 64,6
	Ł. Wątrobowia	Zupa barszcz biały 200 (MLE, SEL, S02) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka wieprzowa 20 (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior 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 ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR)	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 252 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 71,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_KŁOWICZ

2025-04-20 niedziela	Ł. Wrzodowa	Zupa barszcz biały 200 (MLE, SEL, S02) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka wieprzowa 20 (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior 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 ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR)	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 252 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 71,4
	Ł. Trzuskowa	Zupa barszcz biały 200 (MLE, SEL, S02) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka wieprzowa 20 (SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior 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 ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR)	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 252 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 71,4
	Ł. Dziecięca	Zupa barszcz biały z kielbasą 200 (MLE, SEL, S02) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka wieprzowa 20 (SOJ, MLE) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR)	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 412,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 376,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 365,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 99,8

2025-04-21 poniedziałek

Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 30 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,9 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 670 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 72,8
	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Udko opiekane 100 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,1 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 324 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 208,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 72,8
	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 30 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) 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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,8 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 666,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 50,2
	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) 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) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,6 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 184,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 72,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_K_ŁOWICZ

2025-04-21 poniedziałek	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 ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) 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) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 180,6 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 184,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 72,6
	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 ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) 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) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 180,6 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 184,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 72,6
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 30 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 391,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 74,9
2025-04-22 wtorek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 343,8 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 381 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 397,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 106,1

2025-04-22 wtorek	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 035,9 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 098,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 102,8
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 989 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 678,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 58,6
	Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 074,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 102,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_KŁOWICZ

2025-04-22 wtorek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 074,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 102,4
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 074,3 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 102,4
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 262,5 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 386,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 106,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 129,2

2025-04-23 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 177 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 369,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 474 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 104,4
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 936 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 196,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 99
	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 (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 107,5 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 874,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 46,3
	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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 977,5 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 173,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 98,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_K_ŁOWICZ

2025-04-23 środa	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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 902,5 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 173 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 80,5
	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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 977,5 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 173,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 98,9
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 040 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 197,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 103,9
2025-04-24 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,5 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 1 859,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 67,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_KŁOWICZ

2025-04-24 czwartek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 178,7 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 358 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 67,4
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,2 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 1 582,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 77,9
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) 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 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g 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) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 221,9 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 67,4
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) 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 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g 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) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 221,9 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 67,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_K_ŁOWICZ

2025-04-24 czwartek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) 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 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g 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) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 221,9 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 67,4
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Biskvity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 378,3 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 378,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 81,9
2025-04-25 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 grochowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 60 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek świeży 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,6 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 375,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 852,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 63,3
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 821,1 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 040,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 64,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_K_ŁOWICZ

2025-04-25 piątek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) 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 z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 047,4 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 606,2 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 52,6
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z zacierką 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 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 864,3 Białko ogółem [g] 55,6 Tłuszcz [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 018,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 64,2
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z zacierką 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 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 864,3 Białko ogółem [g] 55,6 Tłuszcz [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 018,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 64,2
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z zacierką 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 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 864,3 Białko ogółem [g] 55,6 Tłuszcz [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 018,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 64,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_K_ŁOWICZ

2025-04-25 piątek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 023 Białko ogółem [g] 56 Tłuszcz [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 372,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 100 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 92,3
	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 140 g (GLU, MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 351,6 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 349 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 62,3
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 2 008,8 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 054,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 66,9
	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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Brukselka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka 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] 1 824,8 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 534,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 56

2025-04-26 sobota	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 Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) 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 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 050,7 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 1 031,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 66,8
	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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) 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 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 050,7 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 1 031,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 66,8
	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 Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) 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 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 050,7 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 1 031,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 66,8
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 2 154 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 340 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 054,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 66,9

2025-04-27 niedziela

Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 561,8 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 372,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 1 601,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 88,5
Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 340 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 379,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 87,8
Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g 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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,3 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 1 608,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 57,9
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		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 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 380 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 337 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 87,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 02_K_ŁOWICZ

2025-04-27 niedziela	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		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 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 380 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 337 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 87,4
	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		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 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 380 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 337 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 87,4
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 478,4 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 398,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 114,5