

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_K_ŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-04-28 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, SEL, S02) Kaszotto z warzywami i soczewicą 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 z zielonym groszkiem, jabłkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,5 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 370,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 73,8
	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, SEL, S02) 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,5 Białko ogółem [g] 62,6 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 080,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 73,7
	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, SEL, S02) Kaszotto z warzywami i soczewicą 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) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,7 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 41,1

2025-04-28 poniedziałek	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) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata 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) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,4 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 009,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 67,6
	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, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata 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) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 129,2 Białko ogółem [g] 62,9 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 056,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 68,4
	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, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata 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) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Salata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 129,2 Białko ogółem [g] 62,9 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 056,9 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 68,4
	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, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata 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) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,8 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 080,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 75,9

2025-04-29 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) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony 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] 2 172,5 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 320 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 858 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 76,3
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) Poledwica ani 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 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] 2 072,1 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 218,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 83,8
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) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony 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] 2 068,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 896,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 50,2
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) Poledwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 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] 2 051,6 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 195,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 58,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_KŁOWICZ

2025-04-29 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 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (SO2)		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] 2 051,6 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 195,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 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 kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (SO2)		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] 2 051,6 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 195,7 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 58,7
	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) Polędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (SO2)	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] 2 213,5 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 323 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 103,5
2025-04-30 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 (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (SO2)		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] 2 457,2 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 368,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 2 115,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 110,4

2025-04-30 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 (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (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 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 355,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 348 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 622,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 109,8
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 ogórkowa 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/s alata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 237,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 109,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 54,8
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 (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (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] 2 414,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 374 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 600 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 104,6
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 (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (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] 2 414,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 374 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 600 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 104,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_KŁOWICZ

2025-04-30 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 (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (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[kcal] 2 414,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 374 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 600 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 104,6
	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 (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (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 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 623,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 114,7
2025-05-01 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 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 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] 2 039,8 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 420,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 72,8
	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 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 870,7 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 298 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 130,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 69,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_KŁOWICZ

2025-05-01 czwartek

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) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata 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	Chleb razowy 100 g (GLU) Herbata b/c 250 ml 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] 1 863,7 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 683 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 47,4
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) 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] 1 929,9 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 108,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 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] 1 929,9 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 108,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 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] 1 929,9 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 108,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 64,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_K_ŁOWICZ

2025-05-01 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 Salata 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 052,7 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 151,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 74,7
	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 Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) 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 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] 2 018,5 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 2 111,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 69,4
	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 Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 875,8 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 096,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 77,5
	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 Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) 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 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/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 788,9 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 2 195 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 48,3

2025-05-02 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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) 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[kcal] 1 935,1 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 073,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 72,3
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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) 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[kcal] 1 935,1 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 073,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 72,3
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, SEL) 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[kcal] 1 935,1 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 073,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 72,3
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, SEL) 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 056 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 187,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 102,2

2025-05-03 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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka 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 kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 242,7 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 2 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 76,8
	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 Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka 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] 2 003,2 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 111,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 78,2
	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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretką owocową 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] 1 850,7 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 257 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 617,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 65,4
	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 Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka 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] 2 064,6 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 089,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 73,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_K_ŁOWICZ

2025-05-03 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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) 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] 2 064,6 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 089,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 73,4
	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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) 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] 2 064,6 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 089,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 73,4
	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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) 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 owocową 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] 2 148,4 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 302 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 111,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 78,2
2025-05-04 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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) 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 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 208,8 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 311 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 417,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 85,7

2025-05-04 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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 975,6 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 144,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 84,8
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	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka 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) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 962,4 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 457,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 61,5
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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) 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) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 121,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 79,4
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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) 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) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 121,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 79,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_K_ŁOWICZ

2025-05-04 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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) 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) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 121,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 79,4
	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	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki 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) Polędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 215,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 212,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 104,5
2025-05-05 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) Polędwica ani 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i ciecierzycą 300 g 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 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 311,1 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 1 833,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 86,6
	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) Polędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g 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 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 098,9 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 631,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 86,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_K_ŁOWICZ

2025-05-05 poniedziałek

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) Połędwica ani 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i ciecierzycą 300 g Jabłko 150 g 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) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 202 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 829,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 58,9
Ł. Wątrobowa	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 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g 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 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,4 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 608,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 81,1
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) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g 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 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,4 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 608,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 81,1
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) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g 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 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,4 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 608,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 81,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_K_ŁOWICZ

2025-05-05 poniedziałek	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 ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g 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) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,7 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 632,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 88,7
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 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 pejszanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka 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) 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] 2 389,9 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 429,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 107
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pejszanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka 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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,7 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 142 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 104,6
	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 pejszanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 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] 2 038,6 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 294 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 693,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 53,8

2025-05-06 wtorek

Ł. Wąrobowa	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 pejzanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka 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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 192,2 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 118,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 99,2
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 pejzanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka 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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 192,2 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 118,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 99,2
Ł. Trzustkowa	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 pejzanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka 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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 192,2 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 118,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 99,2
Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 308,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 143,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 115,8

2025-05-07 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 (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 z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 403,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 103
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) 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 z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,4 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 303 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 125,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 97,6
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 z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 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] [kcal] 2 106,9 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 1 803,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 39,7
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 z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,1 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 130,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 93

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_K_ŁOWICZ

2025-05-07 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) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 895,1 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 129,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 74,6
	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) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 970,1 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 130,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 93
	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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 023,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 126,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 102,5
2025-05-08 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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 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) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 425,4 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1 825,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 67

2025-05-08 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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 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] 2 327,6 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 67,3
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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 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] 2 360,7 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 1 533,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 64,8
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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 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] 2 386,8 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 62,1
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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 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] 2 386,8 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 62,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_K_ŁOWICZ

2025-05-08 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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 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] 2 386,8 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 62,1
	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	Biskopity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 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] 2 466,8 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 71,4
2025-05-09 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] 2 234,6 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 852,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 68,5
	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] 1 805,1 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 040,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 69,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_K_ŁOWICZ

2025-05-09 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] 1 987 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 615,6 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 44,1
Ł. Wątrobowia	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 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_K_ŁOWICZ

2025-05-09 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] 1 946,5 Białko ogółem [g] 60,9 Tłuszcz [g] 39,4 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 109,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 89
	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 fasolowa z fasolką szparagową 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) 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] 2 090,2 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 2 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 69,6
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatką prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 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] 1 850,7 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 1 043,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 71
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatką prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 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 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] 1 698,2 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 266,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 549,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 58,2

2025-05-10 sobota

Ł. Wątróbowa	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 fasolowa z fasolką szparagową 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] 1 912,1 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 1 021,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 66,2
Ł. Wrzódowa	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 fasolowa z fasolką szparagową 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] 1 912,1 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 1 021,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 66,2
Ł. Trzustkowa	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 fasolowa z fasolką szparagową 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] 1 912,1 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 1 021,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 66,2
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 fasolowa z fasolką szparagową 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] 1 995,9 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 043,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 71

2025-05-11 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 Salata masłowa 20 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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] 2 390,7 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 335 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 1 574,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 97,8
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 Salata masłowa 20 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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] 2 257,8 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 398,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 97,3
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 Salata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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] 2 049,8 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 1 608,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 48,8
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 Salata masłowa 20 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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] 2 316,5 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 375,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 92,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 02_K_ŁOWICZ

2025-05-11 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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] 2 316,5 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 375,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 92,1
	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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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] 2 316,5 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 375,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 92,1
	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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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] 2 319,1 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 1 399,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 110,7