

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-03-17 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 zieleniną 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 i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[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 zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (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] 2 086,2 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 zieleniną 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 i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-17 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 (WEGE) 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 drobiowa 30 g Salata 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 (WEGE) 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] 2 126,2 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 (WEGE) 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] 2 126,2 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 (WEGE) 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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) 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] 2 266,5 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

2025-03-18 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 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] [kcal] 2 451,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 364 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 153 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 78,3
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 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] [kcal] 2 191,9 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 337 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 245,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 78,2
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 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/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,1 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 184,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 66,4
Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) 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 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] [kcal] 2 152,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 221,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 57,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_KŁOWICZ

2025-03-18 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 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] 2 152,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 221,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 57,8
	Ł. Trzaskowa	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 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] 2 152,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 221,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 57,8
	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 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] 2 378,8 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 373,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 102,7

2025-03-19 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

2025-03-19 środa	Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) 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[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. 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 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[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. Trzustkowa	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[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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-19 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] 2 211,5 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 1 419,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 66,5
	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] 1 975,1 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 134,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 64,7
	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] 1 839,9 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 924,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 55,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-20 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] 2 015,1 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 110,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 64,3
	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] 2 015,1 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 110,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 64,3
	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] 2 015,1 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 110,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 64,3
	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] 2 081 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 356 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 165,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 79,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-21 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] 2 100,8 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 2 111,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 63,5
	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] 1 957,2 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 096,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 71,4
	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] 1 923,6 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 186,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 53,5

2025-03-21 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] 1 997,2 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 072,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostyh [g] 71
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] 1 997,2 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 072,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostyh [g] 71
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] 1 997,2 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 072,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostyh [g] 71
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] 2 198,1 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 362,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 175,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostyh [g] 102,4

2025-03-22 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) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa peizanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (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 (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] 2 461,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 354,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 377,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 73,1
	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 Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (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 (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] 2 113,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 119,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 71,3
	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 peizanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretką owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 089,4 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 634,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 66,9
	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 ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (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] 2 155,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 096,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 71,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-22 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) Gulasz wieprzowy 150 g (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] 2 155,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 096,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 71,2
	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) Gulasz wieprzowy 150 g (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] 2 155,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 096,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 71,2
	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 ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (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] 2 258,8 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 119,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 71,3
2025-03-23 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) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, 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) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 397,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 80,9

2025-03-23 niedziela

Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalaflor 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) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 111,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 77,2
Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka 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) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 195,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 398,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 70,4
Ł. Wątrobowia	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalaflor 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) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 119 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 087,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 76,8
Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalaflor 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) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 119 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 087,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 76,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-23 niedziela	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, 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) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 119 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 087,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 76,8
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, 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) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 376,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 350 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 171 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 101,7
2025-03-24 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manna 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 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g 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 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,5 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 367 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 902,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 77,6
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manna 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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g 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 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,3 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 623 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 77,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-24 poniedziałek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 50 g (<i>SOJ</i>) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (<i>GLU, SEL</i>) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (<i>SO2</i>)	Koktajl owocowy 150 ml (<i>MLE</i>)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,4 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 899,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 55
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (<i>GLU, SEL</i>) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>SO2</i>)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,3 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 599 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 76,7
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (<i>GLU, SEL</i>) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>SO2</i>)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,3 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 599 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 76,7
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani drobiowa 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (<i>GLU, SEL</i>) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>SO2</i>)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Paprykarz 60 g (<i>RYB</i>) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,3 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 599 Błonnik pokarmowy [g] 18 suma cukrów prostych [g] 76,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-24 poniedziałek	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) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, 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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,1 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 623,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 79,3
	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 150 g 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
	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 150 g 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] 2 043,2 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 099,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 103,4
2025-03-25 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 150 g 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] 2 043,2 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 099,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 103,4
	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 150 g 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

2025-03-25 wtorek

Ł. Wątrbowa	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 150 g 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] 2 083,2 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 075,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 103
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 150 g 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] 2 083,2 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 075,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 103
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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g 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] 2 083,2 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 075,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 103
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 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] 2 269,8 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 387,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 107,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 129,7

2025-03-26 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] 2 179 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 469,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 102,6
	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] 1 944,2 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 193,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 98,2
	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] 2 109,5 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 1 870,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 44,5
	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] 1 984,2 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 169,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 97,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-26 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 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] 1 909,2 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 168,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 79,4
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) 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 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] 1 984,2 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 169,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 97,8
	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) 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 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] 2 048,2 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 194,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 103,1
2025-03-27 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) 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] 2 281 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 856,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 65

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-27 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) 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] 2 181,9 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 65,1
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) 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] 2 268,7 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 1 579,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 75,8
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 barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, 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] 2 221,9 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 64,7
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) 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] 2 221,9 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 64,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-27 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) 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] 2 221,9 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 64,7
	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	Biskvioty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, 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] 2 382,8 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 374,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 79,8
	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] 2 295,4 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 375,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 852,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 63,1
2025-03-28 piątek	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] 1 848,6 Białko ogółem [g] 53,5 Tłuszcz [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 034,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 63,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-28 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] 2 074,9 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 599,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 52,1
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] 1 888,6 Białko ogółem [g] 57,5 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 010,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 63,3
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] 1 888,6 Białko ogółem [g] 57,5 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 010,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 63,3
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] 1 888,6 Białko ogółem [g] 57,5 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 010,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 63,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-28 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] 2 035,5 Białko ogółem [g] 58,1 Tłuszcz [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 093,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 88,2
	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] 2 018,2 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 059,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 67,6
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	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)	Galaretką owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 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

2025-03-29 sobota	Ł. Wąrobowa	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] 2 060,1 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 1 036,3 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 67,5
	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] 2 060,1 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 1 036,3 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 67,5
	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 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] 2 060,1 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 1 036,3 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 67,5
	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] 2 163,4 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 059,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 67,6

2025-03-30 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, 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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 611 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 365,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 556,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 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 2025-03-17 do dnia 2025-03-30 02_K_ŁOWICZ

2025-03-30 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