

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-01-06 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami 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 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] 2 168,6 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 351,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 384,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 68,6
	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) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 101,5 Białko ogółem [g] 60,3 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 087 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 68,1
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami 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 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] 2 027,8 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 379,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 41

2025-01-06 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, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,5 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 016,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,7
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,5 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 063 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,7
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,5 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 063 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,7
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 281,8 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 087,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 70,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

2025-01-07 wtorek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Gulasz drobiowy 150 g (GLU) 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] 2 176,1 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 337 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 847 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 68,4
	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) Gulasz drobiowy 150 g (GLU) 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] 2 086 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 320 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 214,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 77,7
	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) Gulasz drobiowy 150 g (GLU) 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] 2 116,2 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 876,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 56,2
	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) Gulasz drobiowy 150 g (GLU) 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] 2 046,2 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 190,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 57,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

2025-01-07 wtorek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Gulasz drobiowy 150 g (GLU) 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] 2 046,2 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 190,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 57,3
	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) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Gulasz drobiowy 150 g (GLU) 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] 2 046,2 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 190,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 57,3
	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) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Gulasz drobiowy 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,9 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 273,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 102,2
2025-01-08 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,3 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 406,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 2 102,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 118,2

2025-01-08 środa	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 170 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 616,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 118,2
	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) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 092,9 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 096,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 55,1
	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 Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml 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] 2 210 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 592,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 117,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_KŁOWICZ

2025-01-08 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) 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 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] 2 210 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 592,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 117,8
	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 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] 2 210 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 592,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 117,8
	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 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] 2 274 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 376 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 617,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 123,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

2025-01-09 czwartek

Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (<i>SOJ, SEL</i>) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (<i>MLE</i>) Kotlet pożarski smażony 90 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>S02</i>)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Polędwica z kurcząt 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,2 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 452,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 67,1
Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (<i>SOJ, SEL</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (<i>MLE</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>S02</i>)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Polędwica z kurcząt 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 013,8 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 168,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 65,3
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (<i>SOJ, SEL</i>) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (<i>MLE</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (<i>S02</i>)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Polędwica z kurcząt 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (<i>GLU, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 1 878,6 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 958 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 56,1
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>) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (<i>SOJ, SEL</i>) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (<i>MLE</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy 60 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>S02</i>)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Polędwica z kurcząt 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 053,8 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 144,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 64,9

2025-01-09 czwartek	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) 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] 2 053,8 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 144,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 64,9
	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) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) 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] 2 053,8 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 144,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 64,9
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) 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] 2 246,8 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 198,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 80

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

2025-01-10 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE) 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] 2 071,9 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 2 118,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 64,5
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU) 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] 1 928,2 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 103,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 72,4
	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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE) 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/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 894,7 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 276,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 193,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 54,5

2025-01-10 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) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU) 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] 1 968,2 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 079,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 72
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) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU) 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] 1 968,2 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 079,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 72
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) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU) 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] 1 968,2 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 079,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 72
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) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU) 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] 2 169,1 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 182,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 103,4

2025-01-11 sobota

Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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] 2 360,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 348 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 388,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 73
Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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] 2 119,3 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 138,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 74,2
Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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] 1 988,1 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 272 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 644,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 66,8
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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] 2 161,2 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 115,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 74,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

2025-01-11 sobota	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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] 2 161,2 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 115,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 74,1
	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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] 2 161,2 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 115,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 74,1
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,5 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 339 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 138,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 74,2
2025-01-12 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU) 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] 2 330,2 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 428,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 81,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

2025-01-12 niedziela

Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU) 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 (SO2)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 097 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 155,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 80,2
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	Rosół z makaronem 300 ml (GLU) Szynka 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] 2 128,2 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 459 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 70,6
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) 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 (SO2)		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] 2 124,7 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 131,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 79,8
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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU) 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 (SO2)		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] 2 124,7 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 131,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 79,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

2025-01-12 niedziela	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU) 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 drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,7 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 131,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 79,8
	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) 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)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,2 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 354 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 214,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 104,7
2025-01-13 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Risotto z warzywami i cieciorą (WEGE) 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] 2 208,8 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 376,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 858 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 82,1
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) 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] 2 139,1 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 658,1 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 81,8

2025-01-13 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) Risotto z warzywami i cieciorą (WEGE) 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] 2 083,7 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 854,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 59,5
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) 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] 2 179,1 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 344 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 634,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 81,4
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) 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] 2 179,1 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 344 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 634,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 81,4
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) 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] 2 179,1 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 344 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 634,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 81,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

2025-01-13 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) Polędwica 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) 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] 2 373,9 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 369,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 658,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 84
	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) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g 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] 2 570,5 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 398,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 1 463,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 114,5
	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) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g 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] 2 312,2 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 361,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 175 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 111,5
2025-01-14 wtorek	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) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g 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] 2 215,6 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 313 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 745,4 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 67

2025-01-14 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) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g 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] 2 352,2 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 363,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 151 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 111,1
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g 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] 2 352,2 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 363,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 151 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 111,1
Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g 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] 2 352,2 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 363,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 151 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 111,1
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) Gulasz wieprzowy 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] 2 538,8 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 403,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 182,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 137,9

2025-01-15 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) 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] 2 072,2 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 419,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 97,7
Ł. Łatwa strawną	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) 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] 1 959,9 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 142,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 93,3
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) 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) 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] 2 002,7 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 819,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 39,6
Ł. Wątrobową	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) 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] 1 984,8 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 144,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 93

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

2025-01-15 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) 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] 1 909,8 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 144,5 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) 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] 1 984,8 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 144,8 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) 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] 2 063,9 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 143,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 98,2
2025-01-16 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 - wędlna 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) 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] 2 451,8 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 1 845,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 63

2025-01-16 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) 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] 2 352,7 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 314 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 342,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 63,1
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 zacierkowa 300 ml (GLU) 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] 2 439,5 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 1 567,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 73,8
Ł. Wątrobowia	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) 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] 2 392,7 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 62,7
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 zacierkowa 300 ml (GLU) 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] 2 392,7 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 62,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

2025-01-16 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) 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] 2 392,7 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 62,7
	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	Biskopity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) 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] 2 553,6 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 77,8
	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) 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] 2 300,4 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 860,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 63,7
2025-01-17 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 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] 1 853,6 Białko ogółem [g] 53,7 Tłuszcz [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 042,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 64,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

2025-01-17 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 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] 2 079,9 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 608,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 52,7
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml 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] 1 893,6 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 018,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 63,9
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 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] 1 893,6 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 018,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 63,9
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 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] 1 893,6 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 018,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 63,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

2025-01-17 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 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] 2 040,5 Białko ogółem [g] 58,3 Tłuszcz [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 101,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 88,8
	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) 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] 2 133,9 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 65
	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) 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] 1 892,6 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 316 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sód [mg] 1 068,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 66,2
	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) 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] 1 761,4 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 267,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 575,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 58,8

2025-01-18 sobota

Ł. Wątrobowia	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE) 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] 1 934,5 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 045,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 66,1
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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE) 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] 1 934,5 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 045,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 66,1
Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE) 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] 1 934,5 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 045,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 66,1
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) 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] 2 037,8 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 068,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 66,2

2025-01-19 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) 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] 2 634,3 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 1 610,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 93,7
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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) 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] 2 311,5 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 1 413,5 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 93
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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) 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] 2 164,8 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 642,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 63,1
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) 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) 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] 2 351,5 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 1 389,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 92,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-19 02_K_ŁOWICZ

2025-01-19 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) 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] 2 351,5 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 1 389,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 92,6
	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) 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] 2 351,5 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 1 389,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 92,6
	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) 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] 2 449,9 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 1 432,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 119,7