

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-06-23 poniedziałek	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>) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (<i>MLE</i>) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, SEL, S02</i>) Kaszotto z warzywami i soczewicą 300 g (<i>GLU</i>) Sałata z jogurtem 100 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>S02</i>)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Sałatka jarzynowa z zielonym groszkiem, jabłkiem i kukurydzą 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 031,2 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 68,1
	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>) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (<i>MLE</i>) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, SEL, S02</i>) Kaszotto z warzywami 300 g (<i>GLU</i>) Sałata z jogurtem 100 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>S02</i>)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (<i>JAJ</i>) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 1 935,1 Białko ogółem [g] 58,2 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 1 022,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 68
	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>) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (<i>MLE</i>) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, SEL, S02</i>) Kaszotto z warzywami i soczewicą 300 g (<i>GLU</i>) Sałata z jogurtem 100 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (<i>S02</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>) Sałatka jarzynowa z zielonym groszkiem, jabłkiem i kukurydzą 150 g (<i>JAJ, GOR</i>) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 1 906,4 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 35,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_KŁOWICZ

2025-06-23 poniedziałek	Ł. Wątrbowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 004 Białko ogółem [g] 59,8 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 952,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 61,9
	Ł. Wzrodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 992,8 Białko ogółem [g] 58,5 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 999,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 62,7
	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, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Salata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 992,8 Białko ogółem [g] 58,5 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 999,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 62,7
	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, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,4 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 023,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 70,2

2025-06-24 wtorek

Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (<i>GLU, JAJ, 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>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony 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>) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 047,8 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sód [mg] 2 805,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 70,5
Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 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>) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 1 947,4 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 166 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 78,2
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (<i>S02</i>)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/sałata) 70 g (<i>GLU, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 1 937,5 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 839,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 44,6
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Poledwica ani 50 g (<i>SOJ</i>) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, SEL</i>) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (<i>GLU, SEL</i>) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (<i>S02</i>)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 1 926,9 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 143,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 53,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-06-24 wtorek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (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] 1 926,9 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 143,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 53,1
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (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] 1 926,9 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 143,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 53,1
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (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] 2 082,8 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 230,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 98,1
2025-06-25 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (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] 2 371,6 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 2 131,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 106,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-06-25 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 (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 293,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 576,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 106,2
	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, 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/wędlna/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 145,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 2 125,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 49,1
	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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 353,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 553,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 101,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-06-25 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 (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] 2 353,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 553,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 101,1
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 353,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 553,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 101,1
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 397,8 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 577,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 111,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_KŁOWICZ

2025-06-26 czwartek

Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 010,5 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 366,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 67,2
Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 832,8 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Sód [mg] 1 076,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 64,1
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) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Herbata b/c 250 ml Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 834,5 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 629,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 41,8
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) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 892 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Sód [mg] 1 053,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 59

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_KŁOWICZ

2025-06-26 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, 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 kukurydżane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 892 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Sód [mg] 1 053,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 59
	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, 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 kukurydżane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 892 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Sód [mg] 1 053,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 59
	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, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydżane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 014,8 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 300 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 1 097,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 69,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-06-27 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, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 942,7 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 2 058,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 63,7
	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, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 800 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 043,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 71,8
	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, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 707,1 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 238,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 2 137,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 42,8

2025-06-27 piątek

Ł. Wąrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 859,3 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 020,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 66,7
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 859,3 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 020,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 66,7
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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 859,3 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 020,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 66,7
Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 972,2 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 128,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 96,7

2025-06-28 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 (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml 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] 2 224,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 310 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 2 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 76,4
Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml 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] 1 986,1 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 283 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 096,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 77,8
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 (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	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] 1 832,8 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 256,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 602,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 64,9
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 047,5 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 074,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 73

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-06-28 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 (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 047,5 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 074,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 73
	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 (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 047,5 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 074,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 73
	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 (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	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] 2 131,3 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 096,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 77,8
2025-06-29 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 203 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 1 408,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 86

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-06-29 niedziela

Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 969,8 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 1 135,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 85
Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 950,6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 282 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 444 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 61,8
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,5 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 1 112,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 79,7
Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,5 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 1 112,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 79,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-06-29 niedziela	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,5 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 1 112,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 79,7
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 203,5 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 199,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 104,9
2025-06-30 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i ciecierzycą 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 152,4 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 779,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 80,7
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 975,4 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 632,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 81

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-06-30 poniedziałek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i ciecierzycą 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 043,3 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 776,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 53,1
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 032,9 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 609,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 75,6
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 032,9 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 609,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 75,6
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 032,9 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 609,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 75,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-06-30 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, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 210,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 633,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 83,2
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa pejszanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 327,4 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 353 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 382,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 103,4
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pejszanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 072,2 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 095,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 101
2025-07-01 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, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 969,6 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 647,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 48,9

2025-07-01 wtorek

Ł. Wąrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 129,7 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 1 072,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 95,6
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 129,7 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 1 072,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 95,6
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 129,7 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 1 072,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 95,6
Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 246,4 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 096,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 112,2

2025-07-02 środa

Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 093 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 336 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 97,4
Ł. Łatwa strawnia	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 852 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 072,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 92,2
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 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] 2 039,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 295 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 1 750,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 34,2
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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 896,7 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 072,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 86,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-07-02 środa	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 821,7 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 071,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostyh [g] 68,5
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 896,7 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 072,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostyh [g] 86,9
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 956 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 073,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostyh [g] 97,1
2025-07-03 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, 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[kca l] [kcal] 2 335,5 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 708,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostyh [g] 62,4

2025-07-03 czwartek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,7 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 206,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 62,7
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 270,8 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 416,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 60,2
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 183,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 57,5
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 183,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 57,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-07-03 czwartek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 183,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 57,5
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Biskopity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 376,9 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 283 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 212,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 66,8
	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 (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] 2 101,8 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 798,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 62,6
2025-07-04 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 (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) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 645,9 Białko ogółem [g] 51 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 995,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 64,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-07-04 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 (MLE, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 821,8 Białko ogółem [g] 61,7 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 565,4 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 39,4
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 (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 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] 1 705,1 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 972,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 59,5
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 (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 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] 1 705,1 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 972,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 59,5
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 (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 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] 1 705,1 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sód [mg] 972,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 59,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-07-04 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 (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 781,3 Białko ogółem [g] 56,7 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 059,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 84,5
	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) 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] 2 143,2 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 2 267,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 68
	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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) 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] 1 904,5 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 018,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 69,4
	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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galearetka 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] 1 751,2 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 524 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 56,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-07-05 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, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) 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] 1 965,9 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 996,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 64,6
	Ł. Wzrzdowia	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) 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] 1 965,9 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 996,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 64,6
	Ł. Trzuskowia	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) 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] 1 965,9 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 996,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 64,6
	Ł. Dziecięcia	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Makaron z mięsem wieprzowym 300 g (GLU, JAJ) 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] 2 049,7 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 018,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 69,4

2025-07-06 niedziela

Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Rzodkiewka czerwona 60 g Salata masłowa 20 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 302,2 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1 559,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 97,3
Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Salata masłowa 20 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 169,4 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 382,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 96,9
Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 60 g Salata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g jarzynka gotowana 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] 1 961,3 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 1 593,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 48,3
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Salata masłowa 20 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 228,1 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 359,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 91,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 02_K_ŁOWICZ

2025-07-06 niedziela	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 228,1 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 359,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 91,7
	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 228,1 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 1 359,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 91,7
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,7 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 383,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 110,3