

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_KŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-05-12 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami i cieciorą 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa z zielonym groszkiem, jabłkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 058,4 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 461,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 73,1
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 981,1 Białko ogółem [g] 59,9 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 1 070,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 72,7
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleciną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami i cieciorą 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa z zielonym groszkiem, jabłkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 933,6 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 457,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 40,4

2025-05-12 poniedziałek

Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 050 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 999,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 66,5
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 038,8 Białko ogółem [g] 60,2 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 1 047,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 67,3
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 038,8 Białko ogółem [g] 60,2 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 1 047,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 67,3
Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 071 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 74,9

2025-05-13 wtorek

Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 445,4 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 156,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 83,9
Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 181,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 249,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 83,1
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 334,8 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 198,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 58,3
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 drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,1 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 226,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 58,1

2025-05-13 wtorek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,1 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 226,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 58,1
	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 marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,1 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 226,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 58,1
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 323 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 102,8

2025-05-14 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 460,8 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 369,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 910,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 111
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 329,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 634,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 111,2
	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 kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 241,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 1 905,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 55,5

2025-05-14 środa

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) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 388,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 612,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 106
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 388,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 612,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 106
Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 388,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 612,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 106
Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 433,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 635,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 116,1

2025-05-15 czwartek

Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g 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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 039,8 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 420,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 72,8
	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 870,7 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 298 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 130,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 69,8
	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	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 863,7 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 231,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 47,4
	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 929,9 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 108,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 64,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_KŁOWICZ

2025-05-15 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] 1 929,9 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 108,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 64,7
	Ł. 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] 1 929,9 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 108,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 64,7
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydżane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 052,7 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 151,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 74,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_KŁOWICZ

2025-05-16 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 052,4 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 2 112,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 69
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 909,8 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 098,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 77,1
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 822,8 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 255,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 2 196,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 47,9

2025-05-16 piątek

Ł. Wąrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 969,1 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 075,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 71,9
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 969,1 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 075,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 71,9
Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 969,1 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 075,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 71,9
Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 090 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 1 189,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 101,8

2025-05-17 sobota

Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pejzanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 325,9 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 2 354,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 77,5
	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,3 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 097,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 75,9
	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 pejzanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretką owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 933,9 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 611,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 66,1
	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 040,7 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 075,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 71,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_K_ŁOWICZ

2025-05-17 sobota	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 040,7 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 075,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 71,1
	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 ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 040,7 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 075,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 71,1
	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 ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,5 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 097,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 75,9
2025-05-18 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,7 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 395,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 90,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_K_ŁOWICZ

2025-05-18 niedziela

Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 990,2 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 140 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 87
Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 050,3 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 436,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 66,4
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		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 116,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 81,6
Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 116,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 81,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_K_ŁOWICZ

2025-05-18 niedziela	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 116,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 81,6
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 229,9 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 208,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 106,7
2025-05-19 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 181,3 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 957,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 83,3
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 044,3 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 678,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 83,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_K_ŁOWICZ

2025-05-19 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 drobiowa 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (SO2)	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] 2 072,2 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 953,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 55,6
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 drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (SO2)		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] 2 101,8 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 655,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 77,9
Ł. Wzrostowa	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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (SO2)		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] 2 101,8 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 655,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 77,9
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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (SO2)		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] 2 101,8 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 655,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 77,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_KŁOWICZ

2025-05-19 poniedziałek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (SO2)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,1 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 679,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 85,5
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (SO2)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 172,4 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 376 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 100
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (SO2)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 867,6 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 1 078,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 97,3
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem 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] 1 821,1 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 640,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 46,8

2025-05-20 wtorek

Ł. Wątrbowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 925,1 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 055,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 91,9
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 925,1 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 055,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 91,9
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 925,1 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 055,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 91,9
Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 041,8 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 1 079,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 108,5

2025-05-21 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 474,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 109,7
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 197 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 104,3
	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, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,5 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 1 874,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 46,4
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,5 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 173,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 99

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_K_ŁOWICZ

2025-05-21 środa	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 903,5 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 173,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 80,6
	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) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 978,5 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 173,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 99
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 025 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 326 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 198 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 109,2
2025-05-22 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 244,2 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 1 786,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 70,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_K_ŁOWICZ

2025-05-22 czwartek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 146,4 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 284,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 70,9
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 179,5 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 1 494,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 68,4
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 barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,6 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 261,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 65,7
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,6 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 261,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 65,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_K_ŁOWICZ

2025-05-22 czwartek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,6 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 261,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 65,7
	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	Biskupki 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,6 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 75
2025-05-23 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 60 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek świeży 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,6 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 852,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 68,5
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 805,1 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 040,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 69,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_K_ŁOWICZ

2025-05-23 piątek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 987 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 615,6 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 44,1
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 864,3 Białko ogółem [g] 55,6 Tłuszcz [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 018,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 64,2
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 864,3 Białko ogółem [g] 55,6 Tłuszcz [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 018,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 64,2
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 864,3 Białko ogółem [g] 55,6 Tłuszcz [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 018,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 64,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_K_ŁOWICZ

2025-05-23 piątek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 946,5 Białko ogółem [g] 60,9 Tłuszcz [g] 39,4 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 109,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 89
	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 140 g (GLU, MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,5 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 68,1
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 923,6 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 042,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 72,9
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Brukselka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 718,3 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 252 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sód [mg] 1 521,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 56,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_K_ŁOWICZ

2025-05-24 sobota	Ł. Wątrobowia	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 985 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 021 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 68,1
	Ł. Wzrodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 985 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 021 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 68,1
	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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 985 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 021 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 68,1
	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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 068,8 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 042,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 72,9

2025-05-25 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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 364,5 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 1 557,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 94
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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 231,6 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 381,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 93,5
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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 023,6 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 591,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 45
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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 290,3 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 88,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-25 02_K_ŁOWICZ

2025-05-25 niedziela	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 290,3 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 88,3
	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 290,3 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 88,3
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 292,9 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 1 382,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 106,9