

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-09-01 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 kiszonej kapusty 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami i cieciorą 300 g (GLU) Sałata z oliwą 100 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) Sałatka jarzynowa z zielonym groszkiem, jabłkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 164,7 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 417,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 70,8
	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 oliwą 100 g 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	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 087,4 Białko ogółem [g] 62,2 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 025,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 70,4
	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 kiszonej kapusty 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami i cieciorą 300 g (GLU) Sałata z oliwą 100 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) 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] 2 049,3 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 412,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 35,9

2025-09-01 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 oliwą 100 g 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	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 63,8 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 955,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 64,3
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) 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 oliwą 100 g 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	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 002,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 65,1
	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Sałata z oliwą 100 g 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	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 002,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 65,1
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Sałata z oliwą 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Chrupki kukurydziane 30 g	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	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 275,3 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 1 029,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 70,4

2025-09-02 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] 2 417,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 343 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 192,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 79,4
Ł. Łatwa strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (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] 2 177,5 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 233,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 79,7
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa 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] 2 298,4 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 230,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 54,1
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) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (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] 2 157 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 210,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 54,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-02 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] 2 157 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 210,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 54,7
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa 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] 2 157 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 210,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 54,7
	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] 2 312,9 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 343 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 99,6
2025-09-03 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 pełnoziarnisty z sosem bolognese 300 g (GLU, MCK) 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) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 640,2 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 371,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 856 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 106,1

2025-09-03 środa

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) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 378,4 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 581,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 106,6
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300 g (GLU, MCK) 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) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 384 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 850,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 49,2
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa 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) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 435,8 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 558 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 101,2
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) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 435,8 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 558 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 101,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_KŁOWICZ

2025-09-03 środa	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa 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) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 435,8 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 558 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 101,2
	Ł. Dzieciąca	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) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 482,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 582,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 111,5
2025-09-04 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	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 949,9 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 400,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 71,3

2025-09-04 czwartek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 772,1 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 110,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 68,2
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 Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 832,7 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 177,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 41,8
Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 831,3 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 088 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 63,1
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 831,3 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 088 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 63,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-04 czwartek	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	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 831,3 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 088 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 63,1
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biskvity 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	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 954,1 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 131,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 73,2
	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 makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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] 1 945,7 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 2 049,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 63,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-05 piątek

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 makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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] 1 803,1 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 034,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 71,2
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) 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 makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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 razowy 100 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] 1 782,9 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 264,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 2 377,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 40,5
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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[kcal] 1 862,4 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 011,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 66,1
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 makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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[kcal] 1 862,4 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 011,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 66,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-05 piątek	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 makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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[kcal] 1 862,4 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 011,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 66,1
	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 makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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[kcal] 1 975,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 119,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 96,1
2025-09-06 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa peizanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 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) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 80 g (GOR)	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 357,6 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 171,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 83,7
	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 ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 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) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 971,7 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 987,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 80,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-06 sobota

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 peizanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem 300 g (GLU, MLE, MCK) Sos jogurtowo-owocowy b/cukru 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 80 g (GOR)	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 034,7 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 300 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 741 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 62,2
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 Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) 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) Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 031,5 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 965,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 75,4
Ł. Wzrostowa	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) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) 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) Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 031,5 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 965,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 75,4
Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) 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) Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 031,5 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 965,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 suma cukrów prostych [g] 75,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-06 sobota	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) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Kompot owocowy 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) Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 116,9 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 987,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 80,5
	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) 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 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] 2 190,9 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 295 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 85,6
	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 Kalaftor gotowany na parze 140 g Kompot owocowy 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] 1 878,4 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 090,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 81,4
	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/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 928,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 379,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 61,7

2025-09-07 niedziela

Ł. Wąrobowa	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) Szyńka 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] 1 951,1 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 067,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 76
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) Szyńka 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] 1 951,1 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 067,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 76
Ł. Trzustkowa	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) Szyńka 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] 1 951,1 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 067,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 76
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) Szyńka 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] 2 112,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 154,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 101,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-08 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) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z ryżu brązowego 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] 2 244,2 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 948,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 78,3
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) 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 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] 2 038,5 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 633,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 78,4
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 ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 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/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 135,1 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 945,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 50,6
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 (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] 2 096 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 609,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 73

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-08 poniedziałek	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) 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 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] 2 096 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 609,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 73
	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) 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 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] 2 096 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 609,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 73
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 273,3 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 633,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 80,6
2025-09-09 wtorek	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 (brokuł, kalafior) 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 (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 132,8 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 95,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-09 wtorek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) 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 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 z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 828 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 025,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 93
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 (brokuł, kalafior) 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] 1 745,1 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 587,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 41,2
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) 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 z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 885,5 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 002,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 87,6
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 jarzynowa (brokuł, kalafior) 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 z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 885,5 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 002,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 87,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-09 wtorek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) 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 z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 885,5 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 002,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 87,6
	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 (brokuł, kalafior) 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 z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 002,3 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 026,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 104,2
2025-09-10 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) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 206,4 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 421,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 104,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-10 środa

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) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 965,4 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 144,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 98,9
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 Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 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/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 152,9 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 1 821,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 40,9
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bulka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bulka 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] 2 022,9 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 120,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 93,5
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bulka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bulka 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] 1 947,9 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 120,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 75,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-10 środa	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 022,9 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 120,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 93,5
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona gotowana 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 069,4 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 145,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 103,8
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,8 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 1 515,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 66,1
2025-09-11 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] 2 073 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 262,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 236,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 65,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-11 czwartek

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/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 106,1 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 1 446,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 63,4
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] 2 132,2 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 213,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 60,7
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] 2 132,2 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 213,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 60,7
Ł. Trzustkowa	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] 2 132,2 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 288,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 213,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 60,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-11 czwartek	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	Biszkopty 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] 2 212,2 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 1 242,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 70
	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
	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
	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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-12 piątek	Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (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. Wzrzdowa	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. Trzuskowa	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. 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-13 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g 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) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 80 g (GOR)	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 383,3 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 68,2
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 Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 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 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 917,6 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 1 086,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 72,4
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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Brukselka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretką owocową 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 80 g (GOR)	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 800 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 257,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 1 475,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 56,9
Ł. Wątrobową	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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 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 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 979 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 1 064,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 67,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-13 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 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 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 979 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 1 064,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 67,5
	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) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 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 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 979 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sód [mg] 1 064,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 67,5
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g 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 z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,8 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 1 086,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 72,4
2025-09-14 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) 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) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,5 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 1 556,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 93,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 02_K_ŁOWICZ

2025-09-14 niedziela

Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 302,7 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 379,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 93,4
Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g 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) Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 084,7 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 582,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 45,1
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa 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) Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 359,9 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 325 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 88
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) Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 359,9 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 325 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 88

2025-09-14 niedziela	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) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 359,9 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 325 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 88
	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) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 364 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 380,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 106,8