

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-09-30 02_KŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-09-29 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami i cieciorą 300 g (GLU) Sałata z 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 zieleniną 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 zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami i cieciorą 300 g (GLU) Sałata z 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

2025-09-29 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

2025-09-30 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. 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] 2 176 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 221,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 79,2
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (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) 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] 2 155,5 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 198,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 54,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-09-30 02_KŁOWICZ

2025-09-30 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] 2 155,5 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 198,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 54,1
	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] 2 155,5 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 198,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 54,1
	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] 2 311,4 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 99,1