

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_KŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-12-22 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 natką pietruszki 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, SEL) 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, SEL, GOR) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 225,5 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 458 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 78,9
	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 natką pietruszki 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU, SEL) 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, SEL) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 148,2 Białko ogółem [g] 65,2 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 312 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 066,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 78,5
	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 natką pietruszki 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, SEL) 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, SEL, GOR) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 121,2 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 452,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 43,9

2025-12-22 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 natką pietruszki 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU, SEL) 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, SEL, S02) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 996,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 72,4
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU, SEL) 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, SEL) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,9 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 043,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 73,2
Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU, SEL) 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, SEL) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,9 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 043,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 73,2
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 natką pietruszki 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, SEL) 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, SEL) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,1 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 070,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 78,5

2025-12-23 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, SEL) 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] 2 314,5 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 190,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 79,3
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, SEL) 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] 2 072,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 219,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 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, SEL) 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, SEL) 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] 2 052,3 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 196,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 54,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2025-12-23 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, SEL) 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] 2 052,3 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 196,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 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, SEL) 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] 2 052,3 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 196,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 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, SEL) 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] 2 193,2 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 95,3
2025-12-24 środa	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) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i cieciorą 300 g (GLU, SEL) Sałata z oliwą 50 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) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, S02) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Barszcz czerwony czysty 200 ml (SEL)	Mus z jabłka z dodatkiem jogurtu 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 280 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 747,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 68,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_KŁOWICZ

2025-12-24 środa

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) Pasta twarogowa 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto warzywne (wege) 300 g (GLU, SEL) Sałata z oliwą 50 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, S02) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 15 g (MLE) Barszcz czerwony czysty 200 ml (SEL)	Mus z jabłka z dodatkiem jogurtu 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 931,1 Białko ogółem [g] 63,1 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 184,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 70,6
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (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 jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto z warzywami i cieciorą 300 g (GLU, SEL) Sałata z oliwą 50 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) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, S02) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Barszcz czerwony czysty 200 ml (SEL)	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 120,7 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 819,7 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 46,6
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto warzywne (wege) 300 g (GLU, SEL) Sałata z oliwą 50 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, S02) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 15 g (MLE) Barszcz czerwony czysty 200 ml (SEL)	Mus z jabłka z dodatkiem jogurtu 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 908,7 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 160,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 45,2
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto warzywne z groszkiem zielonym 300 g (GLU, SEL) Sałata z oliwą 50 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, S02) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 15 g (MLE) Barszcz czerwony czysty 200 ml (SEL)	Mus z jabłka z dodatkiem jogurtu 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 908,7 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 160,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 45,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2025-12-24 środa	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto warzywne z groszkiem zielonym 300 g (GLU, SEL) Sałata z oliwą 50 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, S02) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 15 g (MLE) Barszcz czerwony czysty 200 ml (SEL)	Mus z jabłka z dodatkiem jogurtu 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 908,7 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 160,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 45,2
	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) Pasta twarogowa 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa (kalafior, brokuł) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kaszotto warzywne (wege) 300 g (GLU, SEL) Sałata z oliwą 50 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) Ryba po grecku 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, S02) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Barszcz czerwony czysty 200 ml (SEL)	Mus z jabłka z dodatkiem jogurtu 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,6 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 1 248,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 86,7
2025-12-25 czwartek	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) Sałatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL)		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko opiekane 100 g 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) Połędwica miodowa drobiowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 100 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,3 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 430,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 98,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_KŁOWICZ

2025-12-25 czwartek	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) Salatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL)		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko duszone 100 g 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) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 15 g (MLE)	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,6 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 318 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 154,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 98,4
	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) Salatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL)	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko opiekane 100 g 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) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 137,2 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 425,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 41,2
	Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL)		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko duszone 100 g 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) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Pomidor b/skóry 100 g Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 15 g (MLE)	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,9 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 132,2 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 93,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_KŁOWICZ

2025-12-25 czwartek	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) Salatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL)		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko duszone 100 g 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) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Pomidor b/skóry 100 g Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 15 g (MLE)	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 220,9 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 132,6 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 93,2
	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) Salatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL)		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko duszone 100 g 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) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Pomidor b/skóry 100 g Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 15 g (MLE)	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 220,9 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 132,2 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 93,2
	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) Salatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 30 g (GLU, SOJ, SEL)	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko duszone 100 g 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) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Pomidor 100 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sos jogurtowy z koperkiem 15 g (MLE)	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 265,6 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 1 155,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 103,3

2025-12-26 piątek

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) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kopytka ziemniaczane 150 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraczków 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 30 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 395,7 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 666,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 84,4
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) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kopytka ziemniaczane 150 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraczków 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 30 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 245 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 395,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 81,4
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z 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 30 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR)	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 086 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 268 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 1 165,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 61
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) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kopytka ziemniaczane 150 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraczków 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 30 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g Sałatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 326,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 373,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 76,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2025-12-26 piątek	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) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kopytka ziemniaczane 150 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraczków 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 30 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g Sałatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,6 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 76,3
	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) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 80g, sos 30g) 110 g (GLU) Kopytka ziemniaczane 150 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraczków 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 30 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g Sałatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,6 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 1 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 76,3
	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) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kopytka ziemniaczane 150 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraczków i jabłka z 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 30 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałatka jarzynowa 60 g (JAJ, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,5 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 1 396,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 89,2
2025-12-27 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2025-12-27 sobota

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) Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 002,9 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 994,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 81,1
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 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 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] 2 062,7 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 971,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 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) 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) 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] 2 062,7 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 971,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 76

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2025-12-27 sobota	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) 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] 2 062,7 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 971,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 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) 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 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) Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 148,1 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 994,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 81,1
2025-12-28 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 (WN) 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] 2 193,4 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 351,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 86,1
	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] 1 881,1 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 092,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 81,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2025-12-28 niedziela

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 (WN) 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/s alata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 931 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 380,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 62,2
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] 1 953,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 069,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 76,3
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] 1 953,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 069,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 76,3
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) 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] 1 953,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 069,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 76,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2025-12-28 niedziela	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 Kalaflor 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] 2 099,8 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 156,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 97,8
	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, JAJ, SEL) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL) 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] 2 290,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 989,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 82,7
	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, JAJ, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL) 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] 2 084,4 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 673,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 82,8
	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) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL) 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)	Wartość energetyczna[kcal] 2 207 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 1 985,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 58,6

2025-12-29 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) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL) 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] 2 141,9 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 650,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 77,4
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL) 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] 2 141,9 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 650,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 77,4
	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL) 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] 2 141,9 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 650,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 77,4
	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, JAJ, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL) 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] 2 334,1 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 1 674,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 88,7

2025-12-30 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] 1 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 95,7
	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] 1 831,3 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 1 026,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 93,2
	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 150 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 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 830,6 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 589,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 50,9
	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] 1 888,8 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 003,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 87,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2025-12-30 wtorek	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] 1 888,8 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 003,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 87,8
	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] 1 888,8 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 003,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 87,8
	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] 2 005,5 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 027,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 104,4

2025-12-31 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] 2 098,1 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 340 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 426 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 104,5
	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] 1 857,1 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 300,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 148,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 99,3
	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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,7 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 1 826,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 41,3
	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] 1 914,6 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 125,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 93,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2025-12-31 środa	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona 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] 1 839,6 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 125,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 75,5
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona 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] 1 914,6 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 125,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 93,9
	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) 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] 1 961,1 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 149,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 104,2
2026-01-01 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 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] 2 216,9 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 295 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 1 520,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 66,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2026-01-01 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] 2 078,1 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 263,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 240,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 66,4
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)	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,2 Białko ogółem [g] 67,3 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 1 450,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 66,8
Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa 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] 2 137,3 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 218,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 61,2
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] 2 137,3 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 218,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 61,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2026-01-01 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] 2 137,3 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 218,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 61,2
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Biskopity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa 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] 2 229,2 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 246,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 73,5
2026-01-02 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 (GLU, 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] 2 087,1 Białko ogółem [g] 64,5 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 795,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 62,5
	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 2 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 150 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, SEL) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 816,5 Białko ogółem [g] 55,7 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 006,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 73

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2026-01-02 piątek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 867,1 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 321 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 572,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 40
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB, SEL) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 750,4 Białko ogółem [g] 52,4 Tłuszcz [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 979,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 60
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB, SEL) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 750,4 Białko ogółem [g] 52,4 Tłuszcz [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 979,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 60
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB, SEL) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 750,4 Białko ogółem [g] 52,4 Tłuszcz [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sód [mg] 979,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 60

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2026-01-02 piątek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB, SEL) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 811,6 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 066,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 81,2
	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] 2 398,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 70
	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 (kalafior, brokuł, marchew) 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] 1 930,9 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 092,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 74,2
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa 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)	Galaretka owocowa 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/salata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 904,3 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 259,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 483,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 58,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_KŁOWICZ

2026-01-03 sobota

Ł. Wąrobowa	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 (kalafior, brokuł, marchew) 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] 1 992,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 071,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 69,3
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 (kalafior, brokuł, marchew) 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] 1 992,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 071,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 69,3
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 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 (kalafior, brokuł, marchew) 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] 1 992,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 071,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 69,3
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	Mufinek bananowy 1szt 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ)	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 (kalafior, brokuł, marchew) 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretki 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] 2 265,9 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 092,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 74,2

2026-01-04 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) Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 511,1 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 1 584,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 93,9
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) Salatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 317,5 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 424,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 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 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 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)	Wartość energetyczna[kcal] 2 110,7 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 1 628,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 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) Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,7 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 400,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 88

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 02_K_ŁOWICZ

2026-01-04 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) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,7 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 400,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 88
	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] 2 374,7 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 400,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 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] 2 378,8 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 425,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 106,8