

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_KŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-01-19 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 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 barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami i soczewicą 300 g (GLU, SEL) Salata z oliwą 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem, jabłkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, SEL, GOR) Polędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g	Koktajl owocowy na maślanec (truskawka) 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 197,2 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 366 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 79,8
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z natką pietruszki 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU, SEL) Salata z oliwą 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, SEL) Polędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g	Koktajl owocowy na maślanec (truskawka) 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 101,1 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 075,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 79,8
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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 barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami i soczewicą 300 g (GLU, SEL) Salata z oliwą 100 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Chrupki kukurydziane 30 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem, jabłkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, SEL, GOR) Polędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,9 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 311 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 suma cukrów prostych [g] 37,8

2026-01-19 poniedziałek	Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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 barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU, SEL) Sałata z oliwą 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, SEL, S02) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Koktajl owocowy na maślanec (truskawka) 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 170 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 005,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 73,7
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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 barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU, SEL) Sałata z oliwą 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, SEL) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Koktajl owocowy na maślanec (truskawka) 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 158,8 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 052 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 74,5
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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 barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU, SEL) Sałata z oliwą 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 na maślanec (truskawka) 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 158,8 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 052 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 74,5
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 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 barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU, SEL) Sałata z oliwą 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Chrupki kukurydziane 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, SEL) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Koktajl owocowy na maślanec (truskawka) 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 289 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 078,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 79,8

2026-01-20 wtorek

Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 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 kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 140 g (GOR) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 351,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 664,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 72,5
Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 g (GLU, SEL) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 020 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 162,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 78,4
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna 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 kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 g (GLU, SEL) Ryż brązowy na sypko 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 140 g (GOR) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna 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] 2 240,8 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sód [mg] 2 698,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 46,6
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 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 czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 999,5 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 139,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 53,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_K_ŁOWICZ

2026-01-20 wtorek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 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 czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 999,5 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 139,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 53,3
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna 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 kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 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 czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 999,5 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 139,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 53,3
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 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 czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,4 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 226,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 94,5
2026-01-21 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,8 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 129,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 69,2

2026-01-21 środa

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,1 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 575,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 69,3
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 2 125,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 49
Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 330 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 552,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 64,2
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 330 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 552,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 64,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_K_ŁOWICZ

2026-01-21 środa	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 330 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 552,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 64,2
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 1 576,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 74,2
2026-01-22 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Budyń waniliowy na mleku 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 016,3 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 466,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 76,6
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Budyń waniliowy na mleku 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 868,3 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 182,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 74

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_K_ŁOWICZ

2026-01-22 czwartek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Herbata czarna b/c 250 ml Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 890,5 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 283 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 669,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 49,2
Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Budyń waniliowy na mleku 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 927,5 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 159,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 68,9
Ł. Wzrostowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Budyń waniliowy na mleku 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 927,5 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 159,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 68,9
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g	Budyń waniliowy na mleku 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 927,5 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 159,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 68,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_K_ŁOWICZ

2026-01-22 czwartek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biskvity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Budyń waniliowy na mleku 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 063,7 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 1 203,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 82,1
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 901 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 2 058,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 53,7
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 794 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 043,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 61,9

2026-01-23 piątek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 813,6 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 2 386,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 41,1
Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 817,7 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 020,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 56,7
Ł. Wzrządowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 817,7 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 020,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 56,7
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 817,7 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 020,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 56,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_K_ŁOWICZ

2026-01-23 piątek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 910,7 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 128,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 81,8
	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 113,3 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 2 239,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 75
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 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 czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 874,6 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 990,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 76,5
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem b/c 300 g (GLU, MLE, MCK) Sos jogurtowo-owocowy b/cukru 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/salata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 790,4 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 809 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 53,5

2026-01-24 sobota	Ł. Wątrbowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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)	Wartość energetyczna[kcal] 1 935,9 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 969,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 71,6
	Ł. Wzrzdowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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)	Wartość energetyczna[kcal] 1 935,9 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 969,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 71,6
	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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)	Wartość energetyczna[kcal] 1 935,9 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 969,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 71,6
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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 czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 019,8 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 990,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 76,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_K_ŁOWICZ

2026-01-25 niedziela

Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Karkówka pieczona 90 g (<i>GLU</i>) Sos własny 60 ml (<i>GLU</i>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>SO2</i>)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani 50 g (<i>SOJ</i>) Jabłko 100 g	Kefir naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 405,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 80,6
Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (<i>GLU</i>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>SO2</i>)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani 50 g (<i>SOJ</i>) Jabłko 100 g	Kefir naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 1 930,6 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 132,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 79,8
Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z jajka 60 g (<i>JAJ, GOR</i>) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (<i>GLU</i>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml (<i>MLE</i>)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani 50 g (<i>SOJ</i>) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g (<i>GLU, MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 1 921,5 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 433,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 61,7
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta z białka jaja 60 g (<i>JAJ</i>) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (<i>GLU</i>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (<i>SO2</i>)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Połędwica ani 50 g (<i>SOJ</i>) Jabłko gotowane 100 g	Kefir naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 003,3 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 1 109,1 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 74,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_K_ŁOWICZ

2026-01-25 niedziela	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,3 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 1 109,1 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 74,4
	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,3 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 1 109,1 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 74,4
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 196,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 95,9
2026-01-26 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i ciecierzycą 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,8 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 339 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 826,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 76,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_KŁOWICZ

2026-01-26 poniedziałek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 981,5 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 673,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 75,5
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z ryżu brązowego warzywami i ciecierzycą 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata czarna 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] 2 115,6 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 822,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 suma cukrów prostych [g] 61,9
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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] 2 039 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 649,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 70,1
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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] 2 039 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 649,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 70,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_K_ŁOWICZ

2026-01-26 poniedziałek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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] [kcal] 2 039 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 649,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 70,1
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,2 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 673,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 81,4
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa peizanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Koktajl bananowy na jogurcie 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,4 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 80,9
2026-01-27 wtorek	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa peizanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Koktajl bananowy na jogurcie 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,4 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 295 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 095 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 78,5

2026-01-27 wtorek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa peizanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 969,6 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 1 647,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 48,9
Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna 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 peizanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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	Koktajl bananowy na jogurcie 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,9 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 071,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 73,1
Ł. Wzrostowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna 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 peizanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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	Koktajl bananowy na jogurcie 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,9 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 071,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 73,1
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna 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 peizanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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	Koktajl bananowy na jogurcie 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,9 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 071,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 73,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_K_ŁOWICZ

2026-01-27 wtorek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa peizanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Koktajl bananowy na jogurcie 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 188,5 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 314 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 096,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 89,7
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Salatka z pomidora z cebulą 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,1 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 353,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 87,7
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Salatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 886,4 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 076,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 82,4
2026-01-28 środa	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Salatka z pomidora z cebulą 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlna/s alata) 70 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 1 753,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 34,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_K_ŁOWICZ

2026-01-28 środa

Ł. Wątrbowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 932,2 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 078 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 77,2
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 857,2 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 290 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 077,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 58,9
Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 932,2 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 078 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 77,2
Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 990,4 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 077,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 87,3

2026-01-29 czwartek

Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna 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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalna 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 334,9 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 297 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 1 485,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 52,8
Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalna 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,1 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 206,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 52,6
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) 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] 2 254,1 Białko ogółem [g] 67,6 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 1 482,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 55,6
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalna 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,3 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 183,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 47,4

2026-01-29 czwartek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalna 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,3 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 183,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 47,4
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalna 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,3 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 183,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 47,4
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata czarna 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 naturalna 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 1 212,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 59,7
2026-01-30 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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 Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 047,2 Białko ogółem [g] 64,5 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 795,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 52,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_KŁOWICZ

2026-01-30 piątek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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 Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 798,5 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 004,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 62,9
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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 Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna 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. Wątrobowia	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 4 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 150 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 786,1 Białko ogółem [g] 55,9 Tłuszcz [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 981,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 57,8
Ł. Wzrostowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 4 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 150 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 786,1 Białko ogółem [g] 55,9 Tłuszcz [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 981,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 57,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_K_ŁOWICZ

2026-01-30 piątek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 4 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 150 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 786,1 Białko ogółem [g] 55,9 Tłuszcz [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 981,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 57,8
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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 Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 771,8 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 066,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 71,3
	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 jogurtu 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 178,4 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 2 190,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 62,9
2026-01-31 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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Pulpet jajeczny pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 jogurtu 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 951,7 Białko ogółem [g] 61,8 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 1 023,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 63,7

2026-01-31 sobota

Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Pulpet jajeczny pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 80 g (GOR)	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sała ta) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 995,3 Białko ogółem [g] 61,1 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 759,8 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 52,8
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 jogurtu 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 940,3 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 083,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 58,9
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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Pulpet jajeczny pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 jogurtu 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 013 Białko ogółem [g] 62,2 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 1 001,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 58,8
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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 jogurtu 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 940,3 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 083,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 58,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 02_K_ŁOWICZ

2026-01-31 sobota	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Pulpet jajeczny pieczony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata czarna 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 jogurtu 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 023,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 63,7
	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 truskawkowy niskosłodzony 30 g Owoc 70 g Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 471,7 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 1 601,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 98,8
	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 truskawkowy niskosłodzony 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 278,1 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 302 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 441,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 98,2
2026-02-01 niedziela	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g jarzynka gotowana 140 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,3 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 1 645,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 49,9
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g						

2026-02-01 niedziela

Ł. Wąrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,3 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 418,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 92,8
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 truskawkowy niskosłodzony 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,3 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 418,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 92,8
Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,3 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 418,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 92,8
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 truskawkowy niskosłodzony 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 339,4 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 1 442,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 111,6