

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_KŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-02-02 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 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) Pasta twarogowa z natką pietruszki 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa kapuśniak z kiszzonej 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 czarna 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] 2 185,6 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 321 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 457,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 68,9
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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 czarna 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] 2 108,3 Białko ogółem [g] 65,2 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 302 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 066,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 68,5
	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) Pasta twarogowa z natką pietruszki 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszzonej 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 czarna 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

2026-02-02 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU, SEL) Salata 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) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, SEL, S02) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Salata masłowa 10 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,3 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 996,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 62,4
	Ł. Wzrodowa	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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU, SEL) Salata 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) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, SEL) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Salata masłowa 10 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 166,1 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 043 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 63,2
	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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU, SEL) Salata 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) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, SEL) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Salata masłowa 10 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 166,1 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 043 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 63,2
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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) Salata z oliwą 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Chrupki kukurydziane 30 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, SEL) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Salata masłowa 10 g	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,2 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 069,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 68,5

2026-02-03 wtorek

Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna 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 biały 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 (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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,7 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 190,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 69,3
Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna 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 marchewkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 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 (pszenno-żytni) 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] 2 033 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 219,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 69,2
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 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 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] 2 298,4 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 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 marchewkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 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] 2 032,3 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 196,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 49,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_K_ŁOWICZ

2026-02-03 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) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchewkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 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] 2 032,3 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 196,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 49,1
	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) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchewkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 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] 2 032,3 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 1 196,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 49,1
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata czarna 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 marchewkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa z kurczaka (100g mięsa, 50g sos) 150 g (GLU, SEL) Ryż biały 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 (pszenno-żytni) 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] 2 153,4 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 283,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 85,3
2026-02-04 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300 g (GLU, MCK) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebule 100 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 607,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 1 862,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 96,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_K_ŁOWICZ

2026-02-04 środa

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 588,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 97,3
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 Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 300 g (GLU, MCK) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,6 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 316,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 1 857,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 49,8
Ł. Wątrobowa	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 kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,3 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 564,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 91,9
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 Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,3 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 564,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 91,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_KŁOWICZ

2026-02-04 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 kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 403,3 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 1 564,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 91,9
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 450 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 1 589,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 102,2
2026-02-05 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 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) 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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 955,9 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 1 441,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 65,7
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (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 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 807,9 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 157 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 63,1

2026-02-05 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	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 890,5 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 283 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 1 217,7 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 (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	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 867,1 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 304 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 134,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 58
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	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 867,1 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 304 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 134,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 58
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	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 867,1 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 304 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 134,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 58

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_K_ŁOWICZ

2026-02-05 czwartek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 003,3 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 178,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 71,2
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 905,8 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 278,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 2 049,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 53,1
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 763,3 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 034,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 61,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_K_ŁOWICZ

2026-02-06 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 150 g	Zupa barszcz biały z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej 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[kca l] [kcal] 1 868,4 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 2 379,6 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 50,2
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 barszcz biały z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata 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[kca l] [kcal] 1 822,5 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 011,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 56,1
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 barszcz biały z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata 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[kca l] [kcal] 1 822,5 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 011,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 56,1
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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata 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[kca l] [kcal] 1 822,5 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 011,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 56,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_K_ŁOWICZ

2026-02-06 piątek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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 70 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz biały z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 915,5 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 119,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostyh [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 pejszanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocow y 100 g (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) 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)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 337,7 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 171,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostyh [g] 78,7
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) Makaron z twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo-owocow y 100 g (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) 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)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 983 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 994,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostyh [g] 76,1
	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 pejszanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem 300 g (GLU, MLE, MCK) Sos jogurtowo-owocow y 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) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 80 g (GOR)	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sala ta) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 014,8 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 295 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 740,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostyh [g] 57,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_KŁOWICZ

2026-02-07 sobota	Ł. Wątrobowia	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa 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 czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,8 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 971,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 71
	Ł. Włodowska	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 czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,8 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 971,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 71
	Ł. Trzaskowska	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 czarna z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora b/s z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,8 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 971,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 71
	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 czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 128,2 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 994,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 76,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_K_ŁOWICZ

2026-02-08 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 (GLU) Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem (WN) 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 ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,5 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 351,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 81,1
	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) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalańior gotowany na parze 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 ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,1 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 255,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 092,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 76,8
	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) Szyńka 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 czarna 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] [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) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalańior 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 ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 069,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 71,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_K_ŁOWICZ

2026-02-08 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		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata 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] 1 933,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 069,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 71,4
	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		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata 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] 1 933,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 069,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 71,4
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Szyńka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata czarna 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 naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 079,8 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 156,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 92,9
2026-02-09 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 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) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g (SEL) Jabłko 150 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) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 085,2 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 2 015,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 76

2026-02-09 poniedziałek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (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 (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] 1 879,6 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 699,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 76,1
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) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, 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 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/wędlna/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 042 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 2 011,4 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 61,8
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) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (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] 1 937,1 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 676,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 70,7
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) Polędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (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] 1 937,1 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 676,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 70,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_K_ŁOWICZ

2026-02-09 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 barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (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] 1 937,1 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 676,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 70,7
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (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 (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] 2 129,3 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 1 699,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 82
	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) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafor) 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 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 80 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 092,8 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 85,7
2026-02-10 wtorek	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) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafor) 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 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 80 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 791,5 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 1 026,4 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 83,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_KŁOWICZ

2026-02-10 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 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 czarna 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. 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 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 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	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 849 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 003 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 77,8
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) 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 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	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 849 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 003 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 77,8
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 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 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	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 849 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 003 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 77,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_KŁOWICZ

2026-02-10 wtorek	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) 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 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 80 g	Mus z banana z jogurtem 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 965,6 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 027,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 94,4
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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 czarna 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 truskawkowy niskosłodzony 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 058,1 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 426 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 94,5
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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 czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 817,2 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 290,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 148,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 89,3
2026-02-11 środa	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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 czarna 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] 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. 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 Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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)		Herbata czarna b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 80 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_K_ŁOWICZ

2026-02-11 środa	Ł. Wątróbowa	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) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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 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 Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 874,7 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 316 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 125,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostyh [g] 83,9
	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) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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 czarna 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[kca l] [kcal] 1 799,7 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 125 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostyh [g] 65,5
	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) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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 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 Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 874,7 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 316 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 125,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostyh [g] 83,9
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, 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 czarna z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 921,2 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 149,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostyh [g] 94,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_KŁOWICZ

2026-02-12 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, 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 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] 2 177,1 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 285 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 1 520 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 56,6
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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, 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 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] 2 038,3 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 253,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 240,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 56,4
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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, 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 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	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 114,3 Białko ogółem [g] 67,3 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 1 450,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 61,8
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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, 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] 2 097,5 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 218,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 51,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_K_ŁOWICZ

2026-02-12 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, 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] 2 097,5 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 218,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 51,2
	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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, 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] 2 097,5 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 218,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 51,2
	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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, 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 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] 2 189,4 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 1 246,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 63,5
2026-02-13 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

2026-02-13 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] 1 776,6 Białko ogółem [g] 55,7 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 006,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 63
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] 1 908,7 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 337 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 026,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 62,7
Ł. Wrzodowa	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] 1 908,7 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 337 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 026,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 62,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_K_ŁOWICZ

2026-02-13 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] [kcal] 1 908,7 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 337 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 026,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 62,7
	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] [kcal] 1 894,4 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 111,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 76,2
2026-02-14 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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 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 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 maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,2 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 65
	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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g 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 maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 821 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 093 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 69,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_KŁOWICZ

2026-02-14 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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Brukselka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata czarna z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 80 g (GOR)	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 794,4 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 254,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 483 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 53,7
Ł. Wątrobowia	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 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 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 882,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 071,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 64,3
Ł. Wzrostowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 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 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 882,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 071,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 64,3
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 Salata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 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 80 g	Mus z jabłka z dodatkiem maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 882,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 071,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 64,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_K_ŁOWICZ

2026-02-14 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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Gulasz mięsny drobiowy duszony 200 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g 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 maślanki 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 966,2 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 093 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 69,2
	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) 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] 2 491,2 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 1 584,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 88,9
	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 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] 2 297,5 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 424,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 88,4
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa 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/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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 02_KŁOWICZ

2026-02-15 niedziela

Ł. Wątrbowa	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] 2 354,7 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 400,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 83
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] 2 354,7 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 400,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 83
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] 2 354,7 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 400,7 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 83
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] 2 358,8 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 1 425,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 101,8