

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-08 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 60 g Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa 150 g Połudwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 214,6 Białko ogółem [g] 64,5 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 394,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 69,5
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 60 g Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa - diety 150 g Połudwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 101,5 Białko ogółem [g] 60,3 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 087 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 68,1
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 60 g Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml	Koktajl owocowy 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa - diety 150 g Połudwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 1 356,4 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 41,5

2024-04-08 poniedziałek	Ł. Wątróbowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 60 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa - diety 150 g Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,5 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 016,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,7
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 60 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa - diety 150 g Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,5 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 063 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,7
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 60 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa - diety 150 g Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,5 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 063 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,7
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 60 g Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g Sałata z jogurtem 100 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Koktajl owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa - diety 150 g Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 281,8 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 087,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 70,3

2024-04-09 wforek	Ł. Podstawowa		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Pomidor 100 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 456,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 161,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 78,9
	Ł. Łatwo strawna		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Pomidor 100 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,9 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 254,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 78,8
	Ł. Cukrzycowa	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Ryż brązowy na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,1 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 193,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 67
	Ł. Wątrobowa		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 230,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 58,4

2024-04-09 wtorek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Połędwica ani 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 230,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 58,4
	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Połędwica ani 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 230,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 58,4
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Połędwica ani 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml	Budyń waniliowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Pomidor 100 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 368,8 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 370,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 99,6
2024-04-10 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 550,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 409,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 2 601,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 117,9

2024-04-10 środa	Ł. Łatwo strawna		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 419,8 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 380,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 840,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 119
	Ł. Cukrzycowa	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml	Jogurt naturalny 100 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 250,4 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 594,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 54,8
	Ł. Wątrobowa		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 459,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 816,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 118,6
	Ł. Wrzodowa		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 459,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 816,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 118,6

2024-04-10 środa	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 816,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 118,6
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml	Jogurt owocowy 100g 1 szt	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Paprykarz 60 g Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 523,8 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 399,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 841,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 123,9
2024-04-11 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Kotlet pożarski smażony 90 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Połędwica z kurcząt 50 g Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,5 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 451,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 67,7
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g Sos pietruszkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Połędwica z kurcząt 50 g Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 974,3 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 152 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 65,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

2024-04-11 czwartek	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g Sos pietruszkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica z kurcząt 50 g Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 898,1 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 274,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 943 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 62,7
	Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g Sos pietruszkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Polędwica z kurcząt 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 014,3 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 128 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 65,4
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g Sos pietruszkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Polędwica z kurcząt 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 014,3 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 128 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 65,4
	Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g Sos pietruszkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Polędwica z kurcząt 50 g Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 014,3 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 1 128 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 65,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

2024-04-11 czwartek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g Sos pietruszkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Polędwica z kurczą 50 g Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 231,2 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 182,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 86,5
2024-04-12 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Majonez 15 g Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowy na słodko 50 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twaróg 60 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,1 Białko ogółem [g] 57,6 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 763,4 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 63,9
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowy na słodko 50 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Twaróg 60 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 841,8 Białko ogółem [g] 53,8 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 002,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 64,9
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g Masło 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 50 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twaróg 60 g Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 976,2 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 1 843,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 52,1

2024-04-12 piątek	Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 1 szt Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowy na słodko 50 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Twaróg 60 g Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 881,8 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 978,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 64,5
	Ł. Wzrodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 1 szt Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowy na słodko 50 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Twaróg 60 g Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 881,8 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 978,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 64,5
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 1 szt Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowy na słodko 50 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Twaróg 60 g Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 881,8 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 978,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 64,5
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g Sos jogurtowy na słodko 50 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Twaróg 60 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 841,8 Białko ogółem [g] 53,8 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 1 002,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 64,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

2024-04-13 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z kurcząt 50 g Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 372,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 369,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 71
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Polędwica z kurcząt 50 g Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 131,2 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 1 119,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 72,2
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Galaretką owocową 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z kurcząt 50 g Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 000 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 626,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 64,8
	Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Polędwica z kurcząt 50 g Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,1 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 096,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 72,1

2024-04-13 sobota	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Połudwica z kurcząt 50 g Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 173,1 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 096,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 72,1
	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Połudwica z kurcząt 50 g Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 173,1 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 096,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 72,1
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g	Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 90 g Sos pomidorowy 60 ml Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Galaretką owocową 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Połudwica z kurcząt 50 g Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 276,4 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 119,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 72,2
2024-04-14 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z jajka 60 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Połudwica ani 50 g Jabłko 100 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 1 379,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 79,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

2024-04-14 niedziela

Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Pasta z jajka 60 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Polędwica ani 50 g Jabłko 100 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 111,3 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 316 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 107 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 78,6
Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta z jajka 60 g Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica ani 50 g Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 142,5 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 410,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 69
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 60 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Polędwica ani 50 g Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 083 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 78,2
Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 60 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Polędwica ani 50 g Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 083 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 78,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

2024-04-14 niedziela	Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 60 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Polędwica ani 50 g Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 083 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 78,2
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Pasta z jajka 60 g Majonez 15 g Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Budyń waniliowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Polędwica ani 50 g Jabłko 100 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 166,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 99,4
2024-04-15 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica miodowa 50 g Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Kotlet pożarski smażony 90 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Salatka jarzynowa 150 g Pasta z makreli 60 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 790,9 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 419,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2 150 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 108,4
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Polędwica miodowa 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g Sos pietruszkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Salatka jarzynowa - diety 150 g Paprykarz 60 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,1 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 392,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 827,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 109,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

2024-04-15 poniedziałek	Ł. Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Połędwica miodowa 50 g Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml	Galaretka owocowa 150 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa 150 g Pasta z makreli 60 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 365,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 319 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sód [mg] 2 398,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 44,9
	Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Połędwica miodowa 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g Sos pietruszkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa - diety 150 g Paprykarz 60 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 612,1 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 395,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 803,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 108,7
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Połędwica miodowa 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g Sos pietruszkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa - diety 150 g Paprykarz 60 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 612,1 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 395,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 803,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 108,7

2024-04-15 poniedziałek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Połędwica miodowa 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g Sos pietruszkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa - diety 150 g Paprykarz 60 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 612,1 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 395,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sód [mg] 1 803,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 108,7
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Połędwica miodowa 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g	Zupa zacierkowa 300 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g Sos pietruszkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa - diety 150 g Połędwica ani 50 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 598,1 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 402,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 260,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 107,8
2024-04-16 wtorek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Pomidor 80 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Sok warzywny 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 263,3 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 817,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 68,6
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Twaróg 50 g Pomidor 80 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Marchewka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g	Sok warzywny 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 945,5 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 183,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 70,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

2024-04-16 wtorek

Ł. Cukrzykowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Pomidor 80 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml		Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta z ciecierzycy 60 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 137,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 1 813 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 43,6
Ł. Wątrbowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Twaróg 50 g Pomidor b/skóry 80 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Marchewka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 50 g	Sok warzywny 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 157,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 68,9
Ł. Wzrodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Twaróg 50 g Pomidor b/skóry 80 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Marchewka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 50 g	Sok warzywny 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 157,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 68,9
Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Twaróg 50 g Pomidor b/skóry 80 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Marchewka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 50 g	Sok warzywny 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 979,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 157,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 68,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

2024-04-16 wtorek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Twaróg 50 g Pomidor 80 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza jęczmienna 200 g Marchewka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g	Sok warzywny 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 083,9 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sód [mg] 1 202,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 96,8
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Rzodkiewka czerwona 80 g Owoc 70 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Rolada z kurczakiem - wędlna 50 g Dżem 30 g Pomidor 90 g	Mus z jabłka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 488,9 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 424,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 95,7
2024-04-17 środa	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Rolada z kurczakiem - wędlna 50 g Pomidor 90 g	Mus z jabłka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 183,3 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 071,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 75,7
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Rzodkiewka czerwona 80 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Jogurt naturalny 100 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Rolada z kurczakiem - wędlna 50 g Pomidor 90 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlna/sałata) 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 358,2 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 364,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 82,4

2024-04-17 środa	Ł. Wątróbowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 1 szt Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Rolada z kurczakiem - wędlna 50 g Pomidor b/skóry 90 g	Mus z jabłka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 047,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 75,3
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 1 szt Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Rolada z kurczakiem - wędlna 50 g Pomidor b/skóry 90 g	Mus z jabłka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 047,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 75,3
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Białko jaja 2 połówki 1 szt Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Rolada z kurczakiem - wędlna 50 g Pomidor b/skóry 90 g	Mus z jabłka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 047,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 75,3
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Jogurt owocowy 100g 1 szt	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Rolada z kurczakiem - wędlna 50 g Pomidor 90 g	Mus z jabłka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 287,3 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 378,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 072,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 80,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

2024-04-18 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka czerwona 80 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Ogórek kiszony 100 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,5 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 411 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 68,6
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Połędwica z kurcząt 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,6 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 217 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 71
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Połędwica z kurcząt 50 g Rzodkiewka czerwona 80 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Ogórek kiszony 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,6 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 2 203 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 65,4
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Połędwica z kurcząt 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,6 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 323 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 193 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 70,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

2024-04-18 czwartek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Poledwica z kurcząt 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 059,6 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 323 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 193 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 70,6
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Poledwica z kurcząt 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 059,6 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 323 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 193 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 70,6
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Poledwica z kurcząt 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,5 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 232,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 92,2
2024-04-19 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Majonez 15 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g Ryż na sypko 200 g Sos pietruszkowy 60 ml Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Sok owocowy 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 324,3 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 618,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 90,6

2024-04-19 piątek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g Sos pietruszkowy 60 ml Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 092 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 060,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 92,3
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g Ryż na sypko 200 g Sos pietruszkowy 60 ml Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 094 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 670,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 55,2
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 60 g Majonez 15 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g Sos pietruszkowy 60 ml Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 271,8 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 037,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 91,9
Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 60 g Majonez 15 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g Sos pietruszkowy 60 ml Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 271,8 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 037,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 91,9

2024-04-19 piątek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta z białka jaja 60 g Majonez 15 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g Sos pietruszkowy 60 ml Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,8 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 037,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 91,9
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Majonez 15 g Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 70 g Sos pietruszkowy 60 ml Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml	Budyń waniliowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Pasta twarogowa 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,2 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 396,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 119,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 113,1
2024-04-20 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,6 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 698 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 67,3
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Polędwica ani 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 80 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,1 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 197,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 66,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

2024-04-20 sobota

Ł. Cukrzykowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml	Galaretka owocowa 150 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica ani 50 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 724,8 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 247,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 116,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 37,3
Ł. Wątróbowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Polędwica ani 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 946,1 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 173,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 66,3
Ł. Wzrostowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Polędwica ani 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 946,1 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 173,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 66,3
Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Polędwica ani 50 g Sałata masłowa 20 g Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 946,1 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 173,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 66,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

2024-04-20 sobota	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g	Zupa krupnik ryżowy 300 ml Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką 90 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Polędwica ani 50 g Salata masłowa 20 g Pomidor 80 g	Kefir 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 051,3 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 197,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 66,7
2024-04-21 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 90 g Ziemniaki 200 g Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek kanapkowy 50 g Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 680,2 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 392,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 036,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 95
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Serek kanapkowy 50 g Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 275,6 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 345,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 93,8
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlina 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 10 g Serek kanapkowy 50 g Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 210,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 1 899,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 65,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-21 02_K_ŁOWICZ

2024-04-21 niedziela	Ł. Wątróbowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlna 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Serek kanapkowy 50 g Dżem 30 g Jabłko gotowane 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 93,4
	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlna 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Serek kanapkowy 50 g Jabłko gotowane 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,6 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 75
	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlna 50 g Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g Masło 10 g Serek kanapkowy 50 g Dżem 30 g Jabłko gotowane 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 93,4
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Łopatka prasowana - wędlna 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Sos własny 60 ml Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g Masło 10 g Serek kanapkowy 50 g Dżem 30 g Jabłko 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 387,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 1 364,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 120,5