

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 02\_K\_ŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-07-08 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> ) Połudwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 214,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 64,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 362,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,3 <b>Sód</b> [mg] 1 394,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,5
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 150 g ( <b>JAJ, S02</b> ) Połudwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 101,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 60,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 54 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 328,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2 <b>Sód</b> [mg] 1 087 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,1
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml ( <b>S02</b> )	Koktajl owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 150 g ( <b>JAJ, S02</b> ) Połudwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 096,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 70,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26 <b>Sód</b> [mg] 1 356,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 41,5

2024-07-08 poniedziałek	Ł. Wątróbowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kaszotto z warzywami ( <b>WEGE</b> ) 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 150 g ( <b>JAJ, S02</b> ) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ</b> )	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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kaszotto z warzywami ( <b>WEGE</b> ) 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 150 g ( <b>JAJ, S02</b> ) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ</b> )	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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kaszotto z warzywami ( <b>WEGE</b> ) 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 150 g ( <b>JAJ, S02</b> ) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ</b> )	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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kaszotto z warzywami ( <b>WEGE</b> ) 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )	Koktajl owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 150 g ( <b>JAJ, S02</b> ) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ</b> )	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

2024-07-09 wforek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	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 ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	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	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brazowy na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Budyń waniliowy b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	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 ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	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

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 02\_K\_ŁOWICZ

2024-07-09 wtorek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	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. Trzuskowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	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 ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Budyń waniliowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 398,8 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 378,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 107
2024-07-10 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 552,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 410,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 2 116,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 119

2024-07-10 środa	Ł. Łatwo strawna		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 419,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 85,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 380,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,8 <b>Sód</b> [mg] 1 840,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 119
	Ł. Cukrzycowa	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 252 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,3 <b>Sód</b> [mg] 2 110,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,8
	Ł. Wątrobowa		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 459,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 68 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 383,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,8 <b>Sód</b> [mg] 1 816,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 118,6
	Ł. Wrzodowa		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 459,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 68 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 383,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,8 <b>Sód</b> [mg] 1 816,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 118,6

2024-07-10 środa	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )	Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) 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
2024-07-11 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kotlet pożarski smażony 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pietruszkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 979 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 166,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 65,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 02\_K\_ŁOWICZ

2024-07-11 czwartek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pietruszkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 902,8 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 957,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 62,7
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pietruszkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 019 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 142,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 65,4
Ł. Wizodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pietruszkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 019 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 142,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 65,4
Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pietruszkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 019 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 142,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 65,4

2024-07-11 czwartek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pietruszkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 235,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 76,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 354,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19 <b>Sód</b> [mg] 1 196,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,5
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Warzywa po grecku 140 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 157,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 76,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 338,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,2 <b>Sód</b> [mg] 1 864,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,4
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Warzywa po grecku 140 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 928,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 72,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 308,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,2 <b>Sód</b> [mg] 1 103,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,4
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Warzywa po grecku 140 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Budyń waniliowy b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 980,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 85,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 294,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,7 <b>Sód</b> [mg] 1 938,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,4



2024-07-12 piątek	Ł. Wątróbowa		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Warzywa po grecku 140 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 968,2 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 079,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 72
	Ł. Wrzodowa		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Warzywa po grecku 140 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 968,2 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 079,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 72
	Ł. Trzustkowa		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Warzywa po grecku 140 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 968,2 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 079,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 72
	Ł. Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Warzywa po grecku 140 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Budyń waniliowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 189 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 182,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 108,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 02\_K\_ŁOWICZ

2024-07-13 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pieczeń rzymska 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 357,7 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 347 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 386 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 72,2
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pieczeń rzymska 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 151,5 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 137,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 73,5
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pieczeń rzymska 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )	Galaretką owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 985,2 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 271 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 642,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 66
	Ł. Wątrobowca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pieczeń rzymska 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,4 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 114,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 73,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 02\_K\_ŁOWICZ

2024-07-13 sobota	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pieczeń rzymska 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,4 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 114,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 73,4
	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pieczeń rzymska 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,4 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 114,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 73,4
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g ( <b>GLU</b> )	Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pieczeń rzymska 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )	Galaretką owocową 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,7 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 137,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 73,5
2024-07-14 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabiko 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 02\_K\_ŁOWICZ

2024-07-14 niedziela

Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białka jaja 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białka jaja 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	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 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 02\_K\_ŁOWICZ

2024-07-14 niedziela	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białka jaja 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Budyń waniliowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 166,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 106,8
2024-07-15 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,1 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 914,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 78,4
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,9 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 634,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 77,9

2024-07-15 poniedziałek

Ł. Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Koktajl owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 117,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 325,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,4 <b>Sód</b> [mg] 1 912,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,1
Ł. Wątrobowia	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 146,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,9 <b>Sód</b> [mg] 1 610,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,5
Ł. Wizołowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 146,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,9 <b>Sód</b> [mg] 1 610,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,5
Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 146,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 71,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,9 <b>Sód</b> [mg] 1 610,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 02\_K\_ŁOWICZ

2024-07-15 poniedziałek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g ( <b>GLU</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Koktajl owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 341,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 76,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 364,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,7 <b>Sód</b> [mg] 1 635 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,1
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 467,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 85,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 394,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,9 <b>Sód</b> [mg] 1 459,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,4
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 228,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 81,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 361,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,8 <b>Sód</b> [mg] 1 179,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 111,8
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 112,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 309,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,5 <b>Sód</b> [mg] 1 741,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,9

2024-07-16 wtorek	Ł. Wątrbowia	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,7 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 155,4 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 111,4
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,7 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 155,4 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 111,4
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,7 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sód [mg] 1 155,4 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 111,4



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 02\_K\_ŁOWICZ

2024-07-16 wtorek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 420,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 396,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,8 <b>Sód</b> [mg] 1 187 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 138,1
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 80 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 166,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 356,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,5 <b>Sód</b> [mg] 1 578,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 96,7
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 898,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 35,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,8 <b>Sód</b> [mg] 1 082,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 92,2
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 80 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 097,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,8 <b>Sód</b> [mg] 1 978,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 38,7

2024-07-17 środa	Ł. Wątróbowa		Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 923,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 084,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 92
	Ł. Wrzodowa		Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 848,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 084,5 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 73,6
	Ł. Trzuskowa		Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 923,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 084,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 92
	Ł. Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, MLE, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 002,9 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 083,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 97,1

2024-07-18 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 1 892,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 65,6
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,7 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 1 389,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 65,7
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 348,4 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 1 615 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 82,4
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 277,7 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 1 365,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 65,3

2024-07-18 czwartek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 277,7 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 1 365,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 65,3
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 277,7 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 1 365,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 65,3
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 462,5 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 1 410,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 86,4
2024-07-19 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Sos jogurtowy na słodko 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 60 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> ) Ogórek świeży 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,7 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 862,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 66,3

2024-07-19 piątek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>S02</b> ) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Sos jogurtowy na słodko 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 823,4 Białko ogółem [g] 54,7 Tłuszcz [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 058,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 66,5
Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>S02</b> ) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Sos jogurtowy b/c 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Budyń waniliowy b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 037,8 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 624 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 52,4
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>S02</b> ) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Sos jogurtowy na słodko 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 863,4 Białko ogółem [g] 58,7 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 034,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 66,1
Ł. Wzrostowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>S02</b> ) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Sos jogurtowy na słodko 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 863,4 Białko ogółem [g] 58,7 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 034,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 66,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 02\_K\_ŁOWICZ

2024-07-19 piątek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>S02</b> ) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Sos jogurtowy na słodko 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 863,4 Białko ogółem [g] 58,7 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 034,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 66,1
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>S02</b> ) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Sos jogurtowy na słodko 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Budyń waniliowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 025,3 Białko ogółem [g] 59,3 Tłuszcz [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 117,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 94,7
2024-07-20 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 271 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 2 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 67,8
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlna 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,7 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sód [mg] 1 079,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 69

2024-07-20 sobota

Ł. Cukrzykowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 898,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 586,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 61,6
Ł. Wątrbowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 1 056,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 68,9
Ł. Włzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 1 056,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 68,9
Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 1 056,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 68,9

2024-07-21 niedziela	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g ( <b>GLU</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 174,9 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 079,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 69
	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Owoc 70 g Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony smażony 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Marchewka duszona 140 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 665,7 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 1 593,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 89,9
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Marchewka duszona 140 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,9 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 337 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 396,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 89,2
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,2 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1 625,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 59,3



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 02\_K\_ŁOWICZ

2024-07-21 niedziela

Ł. Wątróbowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Marchewka duszona 140 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,9 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 372,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 88,8
Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Marchewka duszona 140 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,9 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 372,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 88,8
Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Marchewka duszona 140 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,9 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 372,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 88,8
Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Marchewka duszona 140 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 481,3 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 415,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 115,9