

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-07-22 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, GOR, S02) Połędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Połędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	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 (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Połędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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

2024-07-22 poniedziałek	Ł. Wątróbowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ)	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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ)	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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ)	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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ)	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

2024-07-23 wforek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż brazowy na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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

2024-07-23 wtorek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,1 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 (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,1 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 (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 398,8 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
2024-07-24 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	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

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

2024-07-24 środa	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) 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
2024-07-25 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kotlet pożarski smażony 90 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) 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

2024-07-25 czwartek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) 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

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

2024-07-26 piątek	Ł. Wątróbowa		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 140 ml (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 968,2 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 (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 140 ml (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 968,2 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. Trzusiłkowa		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 140 ml (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 968,2 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 (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 140 ml (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 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 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-07-27 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretką owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	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 (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-07-27 sobota	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretką owocową 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)
2024-07-28 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 362,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 1 451,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 85

2024-07-28 niedziela

Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,2 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 1 178,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 84,1
Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 317 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 1 482,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 74,5
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 154,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 83,7
Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 154,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 83,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-07-28 niedziela	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 154,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 83,7
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,4 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 362,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 237,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 112,3
2024-07-29 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,1 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,9 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

2024-07-29 poniedziałek

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-07-29 poniedziałek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,7 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 635 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 80,1
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,8 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 387,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 459,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 112,4
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,3 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 179,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 111,8
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 740,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 64,9

2024-07-30 wtorek	Ł. Wątrbowia	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 155,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 111,4
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 155,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 111,4
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 155,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 111,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

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

2024-07-31 środa	Ł. Wątróbowa		Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (S02) Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (S02) Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (S02) Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 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	

2024-08-01 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 286 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 865,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 65,6
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 362,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 65,7
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,6 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 1 587,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 82,4
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,9 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 65,3

2024-08-01 czwartek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,9 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 65,3
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,9 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 65,3
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 411,7 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 383,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 86,4
2024-08-02 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 60 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek świeży 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,7 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

2024-08-02 piątek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy b/c 50 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	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 (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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

2024-08-02 piątek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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
2024-08-03 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlna 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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

2024-08-03 sobota

Ł. Cukrzykowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	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 (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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. Wizdowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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

2024-08-03 sobota	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Kotlet mielony smażony 90 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka duszona 140 g (GLU, MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-08-04 niedziela

Ł. Wątróbowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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

2024-08-05 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa 150 g (JAJ, GOR, S02) Polędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	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 (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Polędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-08-05 poniedziałek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Połędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Połędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Połędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	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
2024-08-06 wtorek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałata z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 (GLU, JAJ, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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

2024-08-06 wtorek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,1 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 (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 398,8 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
2024-08-07 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	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
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) 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

2024-08-07 środa	Ł. Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 252 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 2 110,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 55,8
	Ł. Wątrbowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 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 ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 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

2024-08-07 środa	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) 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
2024-08-08 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Kotlet pożarski smażony 90 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) 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 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-08-08 czwartek

Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-08-08 czwartek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlna 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 235,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 196,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 86,5
	2024-08-09 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 140 ml (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 157,5 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 864,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 71,4
		Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 140 ml (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 928,2 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 103,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 72,4
		Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 140 ml (GLU) Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)

2024-08-09 piątek	Ł. Wątróbowa		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 140 ml (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 968,2 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 (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 140 ml (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 968,2 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. Trzuskowa		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 140 ml (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 968,2 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 (MLE, S02) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 140 ml (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 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

2024-08-10 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	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. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-08-10 sobota	Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, S02) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 60 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Galaretką owocową 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połudwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)
2024-08-11 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica ani 50 g (SOJ) Jabiko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-08-11 niedziela

Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g (GLU, MLE)	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 (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-08-11 niedziela	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	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
2024-08-12 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,1 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,9 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

2024-08-12 poniedziałek

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-08-12 poniedziałek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, MCK) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,7 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 1 635 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 80,1
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,8 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 387,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 459,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 112,4
2024-08-13 wtorek	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,3 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 179,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 111,8
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 740,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 64,9

2024-08-13 wtorek	Ł. Wątrbowia	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 155,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 111,4
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 155,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 111,4
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 155,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 111,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-08-13 wtorek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 420,9 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 396,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 187 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 138,1
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 80 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 166,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 578,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 96,7
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 898,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 1 082,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 92,2
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 80 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 097,2 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 1 978,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 38,7

2024-08-14 środa	Ł. Wątróbowa		Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (S02) Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (S02) Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (S02) Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) 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 (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 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	

2024-08-15 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 286 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 1 865,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 65,6
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 362,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 65,7
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,6 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 1 587,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 82,4
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,9 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 65,3

2024-08-15 czwartek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,9 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 65,3
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,9 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 65,3
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 411,7 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 383,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 86,4
2024-08-16 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (MLE, S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 60 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek świeży 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,7 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

2024-08-16 piątek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy b/c 50 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE)	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	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 (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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

2024-08-16 piątek	Ł. Trzuskowa		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (S02) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Sos jogurtowy na słodko 50 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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
2024-08-17 sobota	Ł. Podstawowa		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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

2024-08-17 sobota

Ł. Cukrzykowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	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 (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-08-17 sobota	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g (S02)	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 (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Kotlet mielony smażony 90 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka duszona 140 g (GLU, MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 2024-07-22 do dnia 2024-08-18 02_K_ŁOWICZ

2024-08-18 niedziela

Ł. Wątróbowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	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