

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 02\_K\_ŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-11-25 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kaszotto z warzywami i cieciorką 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>SO2</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa z zielonym groszkiem i kukurydzą 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Połędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 132,2 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 1 476,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 68
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami (WEGE) 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>SO2</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 150 g ( <b>JAJ</b> ) Połędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 970,6 Białko ogółem [g] 57,2 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 085 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 67,8
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kaszotto z warzywami i cieciorką 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml ( <b>SO2</b> )	Koktajl owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa z zielonym groszkiem i kukurydzą 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Połędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 991,4 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 1 472 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 40,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 02\_K\_ŁOWICZ

2024-11-25 poniedziałek	Ł. Wątróbowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami ( <b>WEGE</b> ) 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 150 g ( <b>JAJ, S02</b> ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 010,6 Białko ogółem [g] 61,2 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 014,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 67,4
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami ( <b>WEGE</b> ) 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 150 g ( <b>JAJ</b> ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 010,6 Białko ogółem [g] 61,2 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 061 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 67,4
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami ( <b>WEGE</b> ) 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 150 g ( <b>JAJ</b> ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 010,6 Białko ogółem [g] 61,2 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 061 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 67,4
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami ( <b>WEGE</b> ) 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )	Koktajl owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa - diety 150 g ( <b>JAJ</b> ) Polędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 150,9 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 324 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 085,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 70

2024-11-26 wtorek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2 161,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 78,9
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,9 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 254,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 78,8
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brazowy na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Budyń waniliowy b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,1 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 193,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 67
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [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

2024-11-26 wtorek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 230,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 58,4
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sód [mg] 1 230,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 58,4
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Budyń waniliowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 383,8 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 374,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 1 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 103,3
2024-11-27 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 396,9 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 407,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 897,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 118,8

2024-11-27 środa	Ł. Łatwo strawna		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 264,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 377,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,8 <b>Sód</b> [mg] 1 621,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 118,9
	Ł. Cukrzycowa	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 096,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,3 <b>Sód</b> [mg] 1 891,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,7
	Ł. Wątrobowa		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 304,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 380,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,8 <b>Sód</b> [mg] 1 597,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 118,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 02\_K\_ŁOWICZ

2024-11-27 środa	Ł. Wrzodowa		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 380,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 597,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 118,5
	Ł. Trzuskowa		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 380,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 597,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 118,5
	Ł. Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g ( <b>GLU</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )	Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 368,3 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 396,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 622,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 123,8

2024-11-28 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kotlet pożarski smażony 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 250,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 358,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,1 <b>Sód</b> [mg] 1 452,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,1
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 013,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 76 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 340,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,6 <b>Sód</b> [mg] 1 168,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,3
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 878,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,7 <b>Sód</b> [mg] 958 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,1
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 053,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 80 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,6 <b>Sód</b> [mg] 1 144,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,9

2024-11-28 czwartek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 053,8 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 144,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 64,9
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 053,8 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 144,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 64,9
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 246,8 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 198,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 80



2024-11-29 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 105,8 Białko ogółem [g] 73,8 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 329 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 2 120,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 64,1
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 962,1 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 105,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 72
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Budyń waniliowy b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 928,6 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 195 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 54,1
	Ł. Wątrobowca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 002,1 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 081,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 71,6

2024-11-29 piątek	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 002,1 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 081,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 71,6
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 100 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 002,1 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 081,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 71,6
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Budyń waniliowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 203 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 184 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 103
2024-11-30 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pejszanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 465,2 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sód [mg] 2 383,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 73,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 02\_K\_ŁOWICZ

2024-11-30 sobota

Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,5 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 128,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 71,9
Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pejszanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,7 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 640,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 67,3
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 105,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 71,8
Ł. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 105,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 71,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 02\_K\_ŁOWICZ

2024-11-30 sobota	Ł. Trzuskowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sód [mg] 1 105,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 71,8
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g ( <b>GLU</b> )	Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,7 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 128,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 71,9
2024-12-01 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,4 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 1 388,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 82,3
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,9 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 132,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 78,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 02\_K\_ŁOWICZ

2024-12-01 niedziela

Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/sałata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 207,4 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 419 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 71,8
Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białka jaja 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>SO2</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 108,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 78,2
Ł. Wzrostowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białka jaja 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>SO2</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 108,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 78,2
Ł. Trzustkowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białka jaja 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>SO2</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,6 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 108,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 78,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 02\_K\_ŁOWICZ

2024-12-01 niedziela	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kalałior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>SO2</b> )	Budyń waniliowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 388,1 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 191,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 103,1
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>SO2</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 247,1 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 914,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 78,4
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>SO2</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 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
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>SO2</b> )	Koktajl owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 122 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 910,7 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 55,8

2024-12-02 poniedziałek	Ł. Wątróbowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	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. Wrzodowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko gotowane 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	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. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g ( <b>GLU</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Koktajl owocowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 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

2024-12-03 wtorek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 348,8 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 405,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 106,7
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,2 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 108,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 104
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 993,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 297 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 687,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 59,2
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,2 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 084,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 103,6



2024-12-03 wtorek	Ł. Wrzodowa		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,2 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 084,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 103,6
	Ł. Trzuskowa		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,2 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 084,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 103,6
	Ł. Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 389,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 116,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 130,3

2024-12-04 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rolada dr. mielona gotowana 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 061,5 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 364,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 478,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 103,2
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rolada dr. mielona gotowana 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 949,2 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 201,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 98,8
	Ł. Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rolada dr. mielona gotowana 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 992 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 1 878,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 45,1
	Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rolada dr. mielona gotowana 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 989,2 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 177,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 98,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 02\_K\_ŁOWICZ

2024-12-04 środa	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rolada dr. mielona gotowana 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,2 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 313 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 177,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 80
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rolada dr. mielona gotowana 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,2 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 1 177,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 98,4
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Rolada dr. mielona gotowana 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,2 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 348 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 202,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 103,7
2024-12-05 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlna 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [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

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 02\_K\_ŁOWICZ

2024-12-05 czwartek

Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,9 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 ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 273,7 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 1 587,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 76,4
Ł. Wątrobowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,9 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. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,9 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

2024-12-05 czwartek	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,9 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 ( <b>MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 387,8 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 1 383,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 80,4
2024-12-06 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Jogurt naturalny 50 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 60 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> ) Ogórek świeży 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,4 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 860,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 63,7
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Jogurt naturalny 50 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 853,6 Białko ogółem [g] 53,7 Tłuszcz [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 042,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 64,3

Ł. Cukrzykowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Jogurt naturalny 50 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Budyń waniliowy b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 079,9 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 608,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 52,7
Ł. Wątrbowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Jogurt naturalny 50 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 893,6 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 018,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 63,9
Ł. Wizdowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Jogurt naturalny 50 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 893,6 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 018,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 63,9
Ł. Trzustkowa	Zupa ml. z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Jogurt naturalny 50 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 893,6 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 018,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 63,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 02\_K\_ŁOWICZ

2024-12-06 piątek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g ( <b>S02</b> ) Jogurt naturalny 50 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Babeczka z bananami 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (dorsz) 60 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,1 Białko ogółem [g] 58,2 Tłuszcz [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 373 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 1 071,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 87,9
	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tarta 140 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 363,1 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 352 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 2 369,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 63,7
2024-12-07 sobota	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlna 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,7 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
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlna 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Brukselka gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Galaretka owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 836,3 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 1 554,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 57,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 02\_K\_ŁOWICZ

2024-12-07 sobota	Ł. Wątróbowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,6 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. Wrzodowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,6 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 ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,6 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. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka prasowana - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g ( <b>GLU</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Galaretki owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica z kurcząt 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 100 g ( <b>S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 174,9 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



2024-12-08 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Owoc 70 g Rzodkiewka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Kotlet mielony smażony 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 665,7 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 1 593,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 89,9
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,9 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 337 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 396,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 89,2
	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Owoc 70 g Pomidor 60 g Sałata masłowa 20 g	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel owocowy b/c 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,2 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 1 625,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 59,3
	Ł. Wątrobowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,9 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 372,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 88,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 02\_K\_ŁOWICZ

2024-12-08 niedziela	Ł. Wrzodowa		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,9 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 372,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 88,8
	Ł. Trzustkowa		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Białko jaja 2 połówki 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,9 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 372,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 88,8
	Ł. Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy Ł. 250 ml ( <b>S02</b> )	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g	Kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 481,3 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 1 415,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 115,9