

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-30 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 i cieciorką 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa z zielonym groszkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,5 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 351,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 1 384,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 68,6 WW [Por] 35,2
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Połudwica miodowa drobiowa 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 WW [Por] 32,9
	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 i cieciorką 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 z zielonym groszkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Połudwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 035,7 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sód [mg] 1 379,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 41 WW [Por] 31,5

2024-09-30 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) 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) Połędwica miodowa drobiowa 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 WW [Por] 31,4
	Ł. Wrzódowa	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) Połędwica miodowa drobiowa 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] 1 063 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,7 WW [Por] 33,3
	Ł. Trzustkowa	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) Połędwica miodowa drobiowa 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] 1 063 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 67,7 WW [Por] 33,3
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Koktajl owocowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Połędwica miodowa drobiowa 30 g Salata 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 WW [Por] 35,4

2024-10-01 wtorek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 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 WW [Por] 36,8
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE) 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 (pszenno-żytni) 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] 2 196,9 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 WW [Por] 34
	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) 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] 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 WW [Por] 33,9

2024-10-01 wtorek	Ł. Wątrobowia	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 drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE) 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 WW [Por] 32,4
	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 drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE) 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 WW [Por] 32,4
	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) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE) 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 WW [Por] 32,4

2024-10-01 wtorek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polewka ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml (MLE) 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)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 WW [Por] 37,7
2024-10-02 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 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 WW [Por] 40,9
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g	Mus z banana 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,3 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 377,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 621,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 118,9 WW [Por] 38

2024-10-02 środa	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 (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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] 2 096,5 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 1 891,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 55,7 WW [Por] 31,8
	Ł. Wątrobowa	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 (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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] 2 304,3 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 WW [Por] 38,4
	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 (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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] 2 304,3 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 WW [Por] 38,4

2024-10-02 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 (GLU, SOJ, MLE) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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] 2 304,3 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 WW [Por] 38,4
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE) 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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) 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 WW [Por] 39,9
2024-10-03 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlna 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Kotlet pożarski smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,2 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sód [mg] 1 452,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 67,1 WW [Por] 36,1

2024-10-03 czwartek	Ł. Łatwo strawna		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Chrupki kukurydziane 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 013,8 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 168,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 65,3 WW [Por] 34,4
	Ł. Cukrzycowa	Owoc 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 878,6 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 958 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 56,1 WW [Por] 22,3
	Ł. Wątrobowa		Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g 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 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 WW [Por] 34,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

2024-10-03 czwartek	Ł. Wzrostowa	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 ziemniaczana 300 ml (MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g 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] 2 053,8 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 WW [Por] 34,8
	Ł. Trzustkowa	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 ziemniaczana 300 ml (MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g 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] 2 053,8 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 WW [Por] 34,8
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, S0J, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE) Pulpet drobiowy gotowany na parze 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g	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 WW [Por] 35,9

2024-10-04 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 071,9 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 2 118,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 64,5 WW [Por] 32,1
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 928,2 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 WW [Por] 31
	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) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 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 zwykły (pszenno-żytni) 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] 1 894,7 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 276,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 193,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 54,5 WW [Por] 27,7

2024-10-04 piątek	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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g 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 WW [Por] 31,4
	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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g 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 WW [Por] 31,4
	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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g 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 WW [Por] 31,4

2024-10-04 piątek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 200 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 169,1 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 182,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 103,4 WW [Por] 35,7
2024-10-05 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) 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 (pszenno-żytni) 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] 2 358 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 385,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 72,8 WW [Por] 34,9		
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) 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 (pszenno-żytni) 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] 2 116,7 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 135,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 74 WW [Por] 32,1		

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

2024-10-05 sobota	Ł. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) 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) Połudwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 985,5 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 642,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 66,6 WW [Por] 27,2
	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 brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) 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] 2 158,6 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 323 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 112,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 73,9 WW [Por] 32,5
	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 brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) 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] 2 158,6 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 323 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 112,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 73,9 WW [Por] 32,5

2024-10-05 sobota	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 brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) 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] 2 158,6 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 323 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 112,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 73,9 WW [Por] 32,5
	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Pieczeń rzymska 90 g (GLU, JAJ) 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 zwykły (pszenno-żytni) 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] 2 261,9 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 135,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 74 WW [Por] 33,9
2024-10-06 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[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 WW [Por] 35

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

2024-10-06 niedziela	Ł. Łatwo strawna		Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalałior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (SO2)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[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 WW [Por] 31,7
	Ł. Cukrzycowa	Owoc 50 g	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	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty 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 drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/sałata) 70 g (GLU, MLE)	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 WW [Por] 31,6	
	Ł. Wątrobowca		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 Kalałior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (SO2)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 WW [Por] 32,1	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

2024-10-06 niedziela	Ł. Wrzodowa		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (SO2)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 WW [Por] 32,1
	Ł. Trzuskowa		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Kalafor gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (SO2)		Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 WW [Por] 32,1
	Ł. Dziecięca	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 Kalafor gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (SO2)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połudwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko 100 g	Kefir 100 ml (MLE)	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 WW [Por] 35,4

2024-10-07 poniedziałek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 247,1 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 WW [Por] 36,8
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 106,9 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 WW [Por] 33,7
	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) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU) Risotto 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/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 WW [Por] 32,7

2024-10-07 poniedziałek	Ł. Wątrbowa	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 drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU) 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 WW [Por] 34,1
	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) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU) 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 WW [Por] 34,1
	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 drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU) 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 WW [Por] 34,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

2024-10-07 poniedziałek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Ciastka kruche 30 g (GLU)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU) 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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 341,7 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 WW [Por] 36,5
	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z ogórkiem i koperkiem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	Mus z banana 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 WW [Por] 38,3
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 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 WW [Por] 34,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

2024-10-08 wtorek	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) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	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 WW [Por] 29,6
	Ł. Wątrobowa	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) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) 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 WW [Por] 35,2
	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) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) 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 WW [Por] 35,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

2024-10-08 wtorek	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) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki 150 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) 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 WW [Por] 35,2
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Brokuł gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	Mus z banana 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 WW [Por] 38,9
2024-10-09 środa	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 022,3 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sód [mg] 1 432 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 102,2 WW [Por] 35,7

2024-10-09 środa	Ł. Łatwo strawna		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 1 910 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 1 155,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 97,8 WW [Por] 32,2
	Ł. Cukrzycowa	Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Herbata 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] 1 952,8 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 832,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 44,2 WW [Por] 29,3
	Ł. Wątrobowa	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) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

2024-10-09 środa	Ł. Wrzodowa		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 875 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 1 131 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 79 WW [Por] 30,7
	Ł. Trzuskowa		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g	Sok owocowy 100 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 950 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sód [mg] 1 131,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 suma cukrów prostych [g] 97,4 WW [Por] 32,6
	Ł. Dziecięca	Owoc 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 90 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02)	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 2 014 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 156,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 102,7 WW [Por] 34,1

2024-10-10 czwartek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 WW [Por] 33,2
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 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 WW [Por] 30
	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) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 WW [Por] 32,1

2024-10-10 czwartek	Ł. Wątrbowia	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) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Sałata 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 WW [Por] 30,4
	Ł. Wrzodowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Sałata 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 WW [Por] 30,4
	Ł. Trzuskowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Sałata 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 WW [Por] 30,4

2024-10-10 czwartek	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE) Udko opiekane 100 g Ziemniaki 200 g Salata lodowa z warzywami i sosem vinegret 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Kisiel z tartym jabłkiem 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Maślanka 100 ml (MLE)	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 WW [Por] 32,2
2024-10-11 piątek	Ł. Podstawowa	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 60 g (JAJ, RYB, GOR) Ogórek świeży 80 g	Kefir 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 241,8 Białko ogółem [g] 68,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 1 862,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 63,8 WW [Por] 36,6
	Ł. Łatwo strawna	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 1 795 Białko ogółem [g] 50,5 Tłuszcz [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 044,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 64,3 WW [Por] 32,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

2024-10-11 piątek	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 Ryż brązowy z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (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] 2 021,3 Białko ogółem [g] 63,9 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sód [mg] 1 610,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 52,7 WW [Por] 34,9
	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 Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (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] 1 835 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 020,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 63,9 WW [Por] 32,8	
	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 Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (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] 1 835 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 020,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 63,9 WW [Por] 32,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

2024-10-11 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 Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (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] 1 835 Białko ogółem [g] 54,5 Tłuszcz [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 020,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 63,9 WW [Por] 32,8
	Ł. Dziecięca	Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Owoc 70 g	Owoc 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (S02) Jogurt naturalny 50 ml (MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)	Budyń waniliowy 150 ml (MLE)	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 1 981,9 Białko ogółem [g] 55,1 Tłuszcz [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 360,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 104 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 88,8 WW [Por] 36,1
2024-10-12 sobota	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Brukselka gotowana na parze z masłem i bułką tartą 140 g (GLU, MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 2 363,1 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 WW [Por] 35,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

2024-10-12 sobota	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 (pszenno-żytni) 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] 2 029,7 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 WW [Por] 32,8
	Ł. Cukrzycowa	Owoc 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Brukselka gotowana 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) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g	Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 836,3 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 WW [Por] 26,5
	Ł. Wątrobowa		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) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 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 WW [Por] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

2024-10-12 sobota	Ł. Wrzodowa		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) Polędwica 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 WW [Por] 33,2
	Ł. Trzuskowa		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) Polędwica 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 WW [Por] 33,2
	Ł. Dziecięca	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)	Galaretki owocowa 150 g	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g	Mus z jabłka 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 WW [Por] 34,6

2024-10-13 niedziela	Ł. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) 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) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU, MLE) Kompot owocowy Ł. 250 ml (SO2)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g	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 WW [Por] 35
	Ł. Łatwo strawna	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 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) Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (SO2)		Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	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 WW [Por] 33,7
	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) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 140 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (SO2)	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 WW [Por] 31,4

2024-10-13 niedziela	Ł. Wątrobowia	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) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g 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 WW [Por] 34,1
	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) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g 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 WW [Por] 34,1
	Ł. Trzuskowa	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) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g 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 WW [Por] 34,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-13 02_K_ŁOWICZ

2024-10-13 niedziela	Ł. Dziecięca	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 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) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 140 g (GLU) Kompot owocowy Ł. 250 ml (SO2)	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g	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 WW [Por] 37,1
----------------------	--------------	---	-----------	--	-----------------------	--	-----------------------------	--