

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 02_K_ŁOWICZ

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|------------------|---|--|---|---------------------------------------|---|--|--|
| | | Śniadanie | II Ś | Obiad | P | Kolacja | Pn | SUMA |
| 2025-03-31 poniedziałek | Ł. Podstawowa | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g | | Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami i soczewicą 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Połędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g | Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 198,5 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 376,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 68,3 |
| | Ł. Łatwo strawna | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g | | Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Połędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g | Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 098,3 Białko ogółem [g] 60,1 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 079 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 67,7 |
| | 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) 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, SEL, S02) Kaszotto z warzywami i soczewicą 300 g (GLU) Salata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02) | Koktajl owocowy 150 ml (MLE) | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa z zielonym groszkiem i kukurydzą 150 g (JAJ, GOR) Połędwica miodowa 30 g Salata masłowa 10 g | Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Wartość energetyczna[kcal] 2 057,7 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sód [mg] 1 372,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 40,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 02_K_ŁOWICZ

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------|---|---------------------------------|---|------------------------------|---|---|--|
| 2025-03-31 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, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ, S02) Połędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g | Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 140 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 009,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 67,6 |
| | Ł. Wrzodowa | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g | | Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Połędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g | Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 140 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 055,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 67,6 |
| | Ł. Trzuskowa | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor b/skóry 90 g | | Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Połędwica miodowa drobiowa 30 g Sałata masłowa 10 g | Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 140 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sód [mg] 1 055,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 67,6 |
| | Ł. Dziecięca | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE) Owoc 70 g Pomidor 90 g | Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) | Zupa barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL, S02) Kaszotto z warzywami 300 g (GLU) Sałata z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | Koktajl owocowy 150 ml (MLE) | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa - diety 150 g (JAJ) Połędwica miodowa 30 g Sałata masłowa 10 g | Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 278,6 Białko ogółem [g] 70,1 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 1 079,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 69,9 |

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------|-----------|---|---|--|---|--|
| 2025-04-01 wferek | Ł. Podstawowa | | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g | Kefir 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 171,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 838,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 67,8 |
| | Ł. Łatwo strawna | | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g | Kefir 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 081 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 206,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 77,1 |
| | Ł. Cukrzycowa | Owoc 50 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Ogórek kiszony 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] 2 111,3 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 867,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 55,6 |
| | Ł. Wątrobowa | | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Salatka 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] 2 041,2 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 181,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 56,7 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---------------|---|-----------|---|---------------------------------------|--|-----------------------------|---|
| 2025-04-01 wtorek | Ł. Wrzodowa | Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g | | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 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] 2 041,2 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 181,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 56,7 |
| | 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 kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 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] 2 041,2 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 301,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 181,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 56,7 |
| | Ł. Dziecięca | Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g | Owoc 50 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Gulasz drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | Budyń waniliowy 150 ml (MLE) | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 100 g | Kefir 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 282,9 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 1 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 105,3 |
| 2025-04-02 środa | Ł. Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogórek świeży 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g | | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g | Mus z banana 100 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 510,8 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 408,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 2 093,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 117,6 |

| | | | | | | | |
|------------------|------------------|-----------|---|--|--|--|--|
| 2025-04-02 środa | Ł. Łatwo strawna | | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g | Mus z banana 100 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 408,1 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 387,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 600,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 116,8 |
| | Ł. Cukrzycowa | Owoc 50 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02) | Jogurt naturalny 100 ml (MLE) | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g | Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Wartość energetyczna [kcal] 2 210,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 2 087,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 54,5 |
| | Ł. Wątróbowa | | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) 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] 2 448,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 390,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 576,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 116,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 02_K_ŁOWICZ

| | | | | | | | |
|------------------|---------------|-----------|---|--|--|--------------------|---|
| 2025-04-02 środa | Ł. Wzrostowa | | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabiko 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] 2 448,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 390,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 576,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 116,4 |
| | Ł. Trzustkowa | | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabiko 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] 2 448,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 390,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 1 576,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 116,4 |
| | Ł. Dziecięca | Owoc 50 g | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Makaron spaghetti z sosem bolognese 300 g (GLU) Jabiko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 100 g | Mus z banana 100 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 512,1 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 406,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 1 601,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 121,7 |

| | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------|-----------|--|--|--|---------------------------------|--|--|--|
| 2025-04-03 czwartek | Ł. Podstawowa | | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g | | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g | Chrupki kukurydziane 30 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 211,5 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sód [mg] 1 419,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 66,5 |
| | Ł. Łatwo strawna | | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g | | Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g | Chrupki kukurydziane 30 g | Wartość energetyczna[kcal] 1 965,7 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 130 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 64,1 |
| | Ł. Cukrzycowa | Owoc 50 g | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g | | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g | Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/sałata) 70 g (GLU, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 839,9 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 924,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 55,5 |
| | Ł. Wątrobowa | | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g | | Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) 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) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 100 g | Chrupki kukurydziane 30 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 005,7 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 106 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 63,7 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--------------|---|--|---|---------------------------------|--|---------------------------|--|
| 2025-04-03 czwartek | 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) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g | | Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) 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] 2 005,7 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 106 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 63,7 |
| | Ł. Trzuskowa | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g | | Zupa ziemniaczana 300 ml (MLE, SEL) 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] 2 005,7 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sód [mg] 1 106 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 63,7 |
| | Ł. Dziecięca | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) 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, SEL) 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 100 g | Chrupki kukurydziane 30 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 208,1 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 356 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sód [mg] 1 165,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 79,4 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------------|---|-----------|--|---|---|--|--|
| 2025-04-04 piątek | Ł. Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Ogórek kiszony 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g | | Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) 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 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] 2 066,9 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sód [mg] 2 110,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 63,9 |
| | Ł. Łatwo strawna | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata masłowa 20 g Owoc 70 g | | Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g | Jogurt naturalny 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 923,2 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 095,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 71,8 |
| | 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, SEL) 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 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] 1 889,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 184,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 53,9 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------|-----------|---|---------------------------------------|---|--|--|
| 2025-04-04 piątek | Ł. Wątróbowa | | Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) 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] 1 963,2 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 071,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 71,4 |
| | Ł. Wrzodowa | | Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) 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] 1 963,2 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 071,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 71,4 |
| | Ł. Trzuskowa | | Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) 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] 1 963,2 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 071,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 71,4 |
| | Ł. Dziecięca | Owoc 50 g | Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g (RYB) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 140 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | Budyń waniliowy 200 ml (MLE) | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 100 g | Jogurt naturalny 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 184 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 359 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sód [mg] 1 173,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 107,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 02_K_ŁOWICZ

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------------|---|---|---|--|---|--|--|
| 2025-04-05 sobota | Ł. Podstawowa | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 50 g Pomidor 90 g Owoc 70 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g | Mus z jabłka 100 g (S02) | Wartość energetyczna[kcal] 2 355,6 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sód [mg] 2 379,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 72,4 | |
| | Ł. Łatwo strawna | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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 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] 2 114,3 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sód [mg] 1 129,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 73,6 | |
| | 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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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) | Galaretką owocową 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] 1 983,1 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 636,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 |
| | 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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g | Mus z jabłka 100 g (S02) | Wartość energetyczna[kcal] 2 156,2 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 106,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 73,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 02_K_ŁOWICZ

| | | | | | | | | |
|----------------------|---------------|---|------------------------------------|---|-------------------------|---|-----------------------------------|--|
| 2025-04-05 sobota | Ł. Wrzodowa | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g | | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g | Mus z jabłka 100 g (S02) | Wartość energetyczna[kcal] 2 156,2 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 106,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 73,5 |
| | 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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 80 g | Mus z jabłka 100 g (S02) | Wartość energetyczna[kcal] 2 156,2 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 1 106,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 73,5 |
| | Ł. Dziecięca | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 80 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g | Ciastka kruche 30 g (GLU) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z kurcząt 50 g (SOJ) Pomidor 80 g | Mus z jabłka 100 g (S02) | Wartość energetyczna[kcal] 2 259,5 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 129,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 73,6 |
| 2025-04-06 niedziela | Ł. Podstawowa | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka (JAJ, GOR) 60 g Pomidor 90 g Owoc 70 g | | Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) 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 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g | Kefir 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 323,6 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 1 416,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 80,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 02_K_ŁOWICZ

2025-04-06 niedziela

| | | | | | | | |
|------------------|---|-----------|--|---|--|---|---|
| Ł. Łatwo strawna | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g | | Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) 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 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połudwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g | Kefir 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,4 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 1 143,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 79,4 |
| Ł. Cukrzycowa | Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g | Owoc 50 g | Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Budyń waniliowy b/c 150 ml (MLE) | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połudwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g | Kanapka (chleb raz/marg/twaróg/salata) 70 g (GLU, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,6 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 1 447,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 69,8 |
| Ł. Wątrobowa | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g | | Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) 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) Połudwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g | Kefir 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,1 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 119,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 79 |
| Ł. Wrzodowa | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g | | Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) 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) Połudwica ani 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g | Kefir 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,1 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 119,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 79 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 02_K_ŁOWICZ

| | | | | | | | | |
|-------------------------|------------------|--|-----------|--|---------------------------------------|---|--|---|
| 2025-04-06 niedziela | Ł. Trzuskowa | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z białka jaja 60 g (JAJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g | | Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) 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) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Jabłko gotowane 100 g | Kefir 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,1 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 119,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 79 |
| | Ł. Dziecięca | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 90 g Owoc 70 g | Owoc 50 g | Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos własny 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | Budyń waniliowy 150 ml (MLE) | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Jabłko 100 g | Kefir 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,6 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 202,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 107,6 |
| 2025-04-07 poniedziałek | Ł. Podstawowa | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g | | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i ciecierzycą 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g | Jogurt naturalny 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,3 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 837,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 80,7 |
| | Ł. Łatwo strawna | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g | | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g | Jogurt naturalny 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,6 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 637,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 80,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 02_K_ŁOWICZ

2025-04-07 poniedziałek

| | | | | | | | |
|---------------|--|-----------|---|---------------------------------------|---|--|--|
| 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 50 g (SOJ) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g | Owoc 50 g | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i ciecierzycą 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy b/c Ł 250 ml (S02) | Koktajl owocowy 150 ml (MLE) | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g | Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Wartość energetyczna[kcal] 2 072,2 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sód [mg] 1 833,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 58,1 |
| Ł. Wątrobowa | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g | | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) 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] 2 167,6 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 613,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 80 |
| 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) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g | | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) 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] 2 167,6 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 613,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 80 |
| 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) Połędwica ani drobiowa 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g | | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) 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] 2 167,6 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sód [mg] 1 613,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 80 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 02_K_ŁOWICZ

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------|---|---|---|--|--|--|---|
| 2025-04-07 poniedziałek | Ł. Dziecięca | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Połędwica ani 50 g (SOJ) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g | Ciastka kruche 30 g (GLU) | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | Koktajl owocowy 150 ml (MLE) | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 80 g | Jogurt naturalny 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 362,4 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 1 638,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 82,6 |
| | 2025-04-08 wtorek | Ł. Podstawowa | Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g | Zupa pejszanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g | Mus z banana 100 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 567,2 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 397,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 1 457,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 114,1 |
| | | Ł. Łatwo strawna | Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g | Zupa pejszanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g | Mus z banana 100 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 308,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 360,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 169,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 111,1 |
| | | 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 pejszanka z fasolką szparagową i kapustą 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Kisiel owocowy b/c 150 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g | Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE) |

| | | | | | | |
|-------------------|---------------|---|---|--|--------------------|---|
| 2025-04-08 wtorek | Ł. Wątrbowia | Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g | Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g | Mus z banana 100 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 348,9 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 145,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 110,7 |
| | 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 pejzanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g | Mus z banana 100 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 348,9 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 145,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 110,7 |
| | Ł. Trzustkowa | 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 pejzanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz z żołądków drobiowych duszony b/mąki (mięso 100g, sos 80g) 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Białko jaja 2 połówki 1 szt (JAJ) Pomidor b/skóry 80 g | Mus z banana 100 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 348,9 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 1 145,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 110,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 02_K_ŁOWICZ

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------------|--|--|---|--|--|--|--|
| 2025-04-08 wtorek | Ł. Dziecięca | Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Rzodkiewka czerwona 90 g Owoc 70 g | Owoc 50 g | Zupa peizanka z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 150 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Salatka z buraków i jabłka z olejem 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02) | Kisiel owocowy 150 ml | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g | Mus z banana 100 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 535,5 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 402,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 177 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 137,5 |
| | Ł. Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g | Sok owocowy 100 ml | Wartość energetyczna[kcal] 2 189,8 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 365,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 1 410,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 97,1 |
| | Ł. Łatwo strawna | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 20 g Owoc 70 g | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł. 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g | Sok owocowy 100 ml | Wartość energetyczna[kcal] 1 955 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 133,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 92,7 |
| | 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) Papryka świeża 80 g Salata masłowa 20 g Owoc 70 g | Kanapka (chleb raz/marg/ser żółty/salata) 70 g (GLU, MLE) | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy b/c Ł. 250 ml (S02) | Jogurt naturalny 100 ml (MLE) | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 80 g | Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/salata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Wartość energetyczna[kcal] 2 120,3 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 810,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 39 |

| | | | | | | | |
|------------------|---------------|-----------|--|--|--|--------------------|--|
| 2025-04-09 środa | Ł. Wątróbowa | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g | Sok owocowy 100 ml | Wartość energetyczna[kcal] 1 979,8 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 136,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 92,4 |
| | Ł. Wrzodowa | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor b/skóry 80 g | Sok owocowy 100 ml | Wartość energetyczna[kcal] 1 904,8 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 135,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 74 |
| | Ł. Trzustkowa | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kalafior gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | | Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skóry 80 g | Sok owocowy 100 ml | Wartość energetyczna[kcal] 1 979,8 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 136,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 92,4 |
| | Ł. Dziecięca | Owoc 50 g | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rolada dr. mielona z marchewką i pietruszką gotowana na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 80 g | Sok owocowy 100 ml | Wartość energetyczna[kcal] 2 059 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 134,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 97,6 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|------------------|---|-----------|--|---------------------------------|---|--|--|
| 2025-04-10 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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) 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] 2 440,2 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 1 824,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 61,6 |
| | 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) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 90 g Owoc 70 g | | Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) 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] 2 341,1 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 61,7 |
| | Ł. Cukrzycowa | Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Rzodkiewka biała 90 g Owoc 70 g | Owoc 50 g | Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) 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] 2 427,9 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 1 547,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 72,4 |
| | Ł. Wątrobowa | Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g | | Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko gotowane na parze 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 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] 2 381,1 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 314 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 61,3 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---------------|---|--|--|---------------------------------|---|--------------------------------|--|
| 2025-04-10 czwartek | Ł. Wrzodowa | Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g | | Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko gotowane na parze 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 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] 2 381,1 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 314 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 61,3 |
| | Ł. Trzuskowa | Zupa ml. z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cukrem 250 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pieczeń wiedeńska - wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Owoc 70 g | | Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) Udko gotowane na parze 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 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] 2 381,1 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 314 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 61,3 |
| | 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 zacierkowa 300 ml (GLU, SEL) 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] 2 542 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 334 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 1 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 76,4 |
| 2025-04-11 piątek | Ł. Podstawowa | Zupa ml. z zacierką 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) Pomidor 90 g Owoc 70 g | | Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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] 2 295,4 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 375,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 1 852,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 63,1 |

2025-04-11 piątek

| | | | | | | | |
|------------------|---|-----------|--|---|--|--|--|
| Ł. Łatwo strawna | Zupa ml. z zacierką 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 90 g Owoc 70 g | | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) 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] 1 848,6 Białko ogółem [g] 53,5 Tłuszcz [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 034,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 63,7 |
| Ł. Cukrzycowa | Zupa ml. z zacierką 300 ml (GLU, 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 (SEL) 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] 2 074,9 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 1 599,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 52,1 |
| Ł. Wątrobowa | Zupa ml. z zacierką 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 90 g Owoc 70 g | | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) 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] 1 888,6 Białko ogółem [g] 57,5 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 010,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 63,3 |
| Ł. Wrzodowa | Zupa ml. z zacierką 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 90 g Owoc 70 g | | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) 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] 1 888,6 Białko ogółem [g] 57,5 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 010,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 63,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 02_K_ŁOWICZ

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------------|---|-----------|---|---------------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| 2025-04-11 piątek | Ł. Trzuskowa | Zupa ml. z zacierką 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 90 g Owoc 70 g | | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) 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] 1 888,6 Białko ogółem [g] 57,5 Tłuszcz [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 1 010,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 63,3 |
| | Ł. Dziecięca | Zupa ml. z zacierką 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 90 g Owoc 70 g | Owoc 50 g | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) 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] 2 050,5 Białko ogółem [g] 58,1 Tłuszcz [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 372,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sód [mg] 1 093,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 91,9 |
| 2025-04-12 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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) 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) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g | Mus z jabłka 100 g (S02) | Wartość energetyczna[kcal] 2 119,6 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 63,8 |
| | 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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) 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] 1 878,3 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 313 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sód [mg] 1 055,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 65 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 02_K_ŁOWICZ

2025-04-12 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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | Galaretka owocowa 150 g | Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z kurcząt 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g | Kanapka (chleb raz/marg/jajko/sałata) 70 g (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 747,1 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 561,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 57,6 |
| Ł. Wątrobowia | 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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) 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] 1 920,2 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 031,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 64,9 |
| Ł. Wzrostowa | 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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) 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] 1 920,2 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 031,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 64,9 |
| Ł. Trzustkowa | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka prasowana - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Pomidor b/skóry 90 g Sałata masłowa 10 g Owoc 70 g | | Zupa fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) 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] 1 920,2 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 031,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 64,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 02_K_ŁOWICZ

| | | | | | | | | |
|----------------------|------------------|---|------------------------------------|--|---------------------------|--|--|--|
| 2025-04-12 sobota | 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 fasolowa z fasolką szparagową 300 ml (MLE, SEL) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany na parze 140 g Kompot owocowy Ł 250 ml (S02) | Galaretka owocowa 150 g | Herbata z cukrem 250 ml Chleb zwykły (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] 2 023,5 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sód [mg] 1 055,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 65 |
| | 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Marchewka duszona 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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Pomidor 80 g | Kefir 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 530,4 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 1 618,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 92,4 |
| | 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) 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 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] 2 308,6 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 396,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 91,6 |
| 2025-04-13 niedziela | 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) 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 (S02) | Kisiel owocowy b/c 150 ml | Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g | Kanapka (chleb raz/marg/wędlina/sałata) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Wartość energetyczna[kcal] 2 161,9 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 1 625,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 61,7 |
| | | | | | | | | |

2025-04-13 niedziela

| | | | | | | | |
|---------------|---|-----------|---|-----------------------|--|-----------------------------|---|
| Ł. Wątrbowa | 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) 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] 2 348,6 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 332 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 372,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 91,2 |
| 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) 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] 2 348,6 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 332 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 372,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 91,2 |
| Ł. Trzustkowa | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Dżem 30 g Owoc 70 g Pomidor b/skóry 60 g Sałata masłowa 20 g | | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) 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] 2 348,6 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 332 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 372,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 91,2 |
| 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) 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) | 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] 2 447 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 1 415,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 118,3 |