

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, S02</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 659,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 140,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,9 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Sód [mg]</b> 2 269,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,1 <b>WW [Por]</b> 34,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa grysikowa b/ml 400 ml ( <b>GLU</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, S02</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 551,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,7 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Sód [mg]</b> 2 184,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,4 <b>WW [Por]</b> 32
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, S02</b> ) Pomidor 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 486,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 134,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,3 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Sód [mg]</b> 2 466,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,7 <b>WW [Por]</b> 31,1
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa grysikowa b/ml mix 400 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa rozdrobniona 120 g Ketchup 20 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z jajka 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 609 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Sód [mg]</b> 1 620,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,9 <b>WW [Por]</b> 34,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-12 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Papryka świeża 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml ( <b>S02</b> ) Udko duszone 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g ( <b>SEL, S02</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z ciecierzycy 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 110 g ( <b>GOR</b> )	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały - plaster 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 328,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 102,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 84 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 306,2 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 34,1 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Sód</b> [mg] 2 181,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,2 <b>WW</b> [Por] 29,4
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa warzywna z ryżem 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Udko duszone 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g ( <b>SEL, S02</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta warzywna 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały - plaster 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 333,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,1 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 33,7 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Sód</b> [mg] 1 371,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49 <b>WW</b> [Por] 26,4
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Papryka świeża 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml ( <b>S02</b> ) Udko duszone 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g ( <b>SEL, S02</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z ciecierzycy 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 110 g ( <b>GOR</b> )	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały - plaster 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 453,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 292,9 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 39,5 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Sód</b> [mg] 2 399,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,5 <b>WW</b> [Por] 29,3
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka - rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa warzywna z ryżem mix 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Hasze drobiowe z marchewką i pietruszką 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta warzywna 110 g	Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 453,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 356,8 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 32,1 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Sód</b> [mg] 1 283,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,6 <b>WW</b> [Por] 29,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-13 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Pomidor 110 g Ketchup 10 g Jabłko 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g ( <b>JAJ</b> )	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 489 <b>Białko ogółem [g]</b> 97 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,9 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Sód [mg]</b> 2 076,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63 <b>WW [Por]</b> 28,4
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Pomidor 110 g Ketchup 10 g Jabłko 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g ( <b>JAJ</b> )	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 509,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,9 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Sód [mg]</b> 2 133,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,9 <b>WW [Por]</b> 33,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Pomidor 110 g Ketchup 10 g Jabłko 120 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g ( <b>JAJ</b> )	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 582,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,4 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Sód [mg]</b> 2 191,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,1 <b>WW [Por]</b> 32,3
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą mix 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe rozdrobnione 120 g Ketchup 10 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową mix 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy rozdrobniony 110 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Marchewka gotowana na parze- miękka 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora rozdrobniona 110 g ( <b>JAJ</b> )	Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 582,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 98 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,3 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Sód [mg]</b> 1 976,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2 <b>WW [Por]</b> 30,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-14 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 300 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek kiszony 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 274,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 104 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 286,5 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 32,5 <b>Sól</b> [g] 10,6 <b>Sód</b> [mg] 2 261,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,8 <b>WW</b> [Por] 27,7
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 373,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,6 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 31,4 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Sód</b> [mg] 2 064,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,8 <b>WW</b> [Por] 30,1
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek kiszony 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 339,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 293,2 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 31,6 <b>Sól</b> [g] 11 <b>Sód</b> [mg] 3 168,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51 <b>WW</b> [Por] 29,5
	Sz.Cz. Papkowata	Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska zmielona 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 150 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml mix 400 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki puree 180 g ( <b>S02</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze rozdrobniona 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidor b/skóry 110 g	Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 413,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 86 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 307,1 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 31,4 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Sód</b> [mg] 2 037,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,3 <b>WW</b> [Por] 30,9

2024-03-15 piątek	Sz.Cz. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Pierogi z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE, MCK) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 157,9 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 118,1 Węglowodany ogółem [g] 406,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,8 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 1 767,7 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 105 WW [Por] 39,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Pierogi z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE, MCK) Sos jogurtowo-owocowy 50 g (MLE) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa - diety 110 g (JAJ, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 195,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 408,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 748,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 104,5 WW [Por] 40,9
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml (MLE) Udko pieczone 110 g Ziemniaki 180 g (S02) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 610,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 1 935,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 suma cukrów prostych [g] 56,4 WW [Por] 31,2
	Sz.Cz. Papkowata	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi mix 250 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa pomidorowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Dyńia duszona rozdrobniona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem - rozdrobniona 60 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa - diety rozdrobniona 110 g (JAJ, S02)	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 842,8 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 479,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 84,1 WW [Por] 33,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-16 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ser biały - plaster 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Schab pieczony 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Kapusta biała zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 484,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 354,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,9 <b>Sól [g]</b> 5,1 <b>Sód [mg]</b> 1 416,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,2 <b>WW [Por]</b> 35,4
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ser biały - plaster 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Schab pieczony 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 496,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>Sód [mg]</b> 1 379,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59 <b>WW [Por]</b> 35,3
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ser biały - plaster 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Koktajl owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa dyniowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, MLE, MCK</b> ) Schab pieczony 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 405,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,1 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>Sód [mg]</b> 1 392,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52 <b>WW [Por]</b> 26,9
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą manną mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ser biały - plaster 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa dyniowa z makaronem mix 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Schab pieczony rozdrobniony 110 g Ziemniaki puree 180 g ( <b>S02</b> ) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> )	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka - rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 487,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Sód [mg]</b> 1 194,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,9 <b>WW [Por]</b> 38,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-17 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g		Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> ) Papryka konserwowa 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 811,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 123,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 117,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 35,9 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Sód</b> [mg] 2 588,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 45,7 <b>WW</b> [Por] 27,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 603,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 134,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 93,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,9 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 34 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Sód</b> [mg] 2 080,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 46,9 <b>WW</b> [Por] 25,9
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> ) Papryka konserwowa 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 653,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 138,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 103,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 309,2 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 35,2 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Sód</b> [mg] 2 855,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,4 suma cukrów prostych [g] 51,3 <b>WW</b> [Por] 26,2
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Rosół z makaronem mix 400 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> ) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 567,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 325,6 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 25,6 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Sód</b> [mg] 1 511,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23 suma cukrów prostych [g] 59,3 <b>WW</b> [Por] 27,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-18 poniedziałek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Łazanki z białej kapusty z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 641,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 104,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,7 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 40,3 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Sód</b> [mg] 2 213,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,6 <b>WW</b> [Por] 33,4
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 880,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 127,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 112,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 352,8 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 43,3 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Sód</b> [mg] 1 969,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,2 <b>WW</b> [Por] 35,6
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa krakowska 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 886,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 135,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 122,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,2 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 40,9 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Sód</b> [mg] 2 308,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,6 <b>WW</b> [Por] 33,2
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy rozdrobiony 130 g Pomidor b/s rozdrobiony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami mix 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Miód sztukowy 25g 1 szt	Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa krakowska zmielona 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 868,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 131,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 112,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,5 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 43,2 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Sód</b> [mg] 1 382,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,2 <b>WW</b> [Por] 33,9



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-19 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Banan 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g ( <b>JAJ</b> )	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,5 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 329 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 1 623 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 63,5 WW [Por] 33,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Banan 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Dyńia duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Jabłko 120 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,5 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 544 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 73,6 WW [Por] 35,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, MLE, MCK</b> ) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g ( <b>JAJ</b> )	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,5 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Sól [g] 9 Sód [mg] 1 658,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 50,9 WW [Por] 23,8
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem mix 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki puree 180 g ( <b>S02</b> ) Dyńia duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g	Budyń waniliowy b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,2 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 384,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sól [g] 5,1 Sód [mg] 1 234,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 101 WW [Por] 38,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-20 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z jarzyn mieszanych 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Ogórek kiszony 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 608,1 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sól [g] 11,5 Sód [mg] 3 808,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 55,8 WW [Por] 32,3
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Ketchup 10 g Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Pomidor 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,7 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 3 070,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 59,3 WW [Por] 33,1
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka z jarzyn mieszanych 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Ogórek kiszony 110 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,4 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 290 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sól [g] 12,1 Sód [mg] 4 689 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 48,5 WW [Por] 29
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą mix 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą rozdrobniona 60 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Marchewka gotowana na parze- miękka 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paprykarz 100 g (RYB) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 2 041,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 75,1 WW [Por] 33,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-21 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopočka 60 g (SOJ, SEL) Rzodkiewka czerwona 110 g Jabłko 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Gołąbek mięsno-ryżowy 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Sałatka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,1 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 378,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 64,4 WW [Por] 33
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopočka 60 g (SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 110 g Jabłko 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sól [g] 6,1 Sód [mg] 1 412,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 55,5 WW [Por] 31,1
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopočka 60 g (SOJ, SEL) Rzodkiewka czerwona 110 g Jabłko 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Gołąbek mięsno-ryżowy 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Sałatka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,1 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 1 477,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 64,7 WW [Por] 32,6
	Sz.Cz. Papkowata	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, SEL) Pasta z zielonego groszku 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata jarzynowa rozdrobniona 110 g (JAJ, GOR, S02)	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,9 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 76,2 WW [Por] 33,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-22 piątek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Ryba smażona w panierce 110 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Papryka konserwowa 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 837,4 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 360,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 3 256 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 64 WW [Por] 35,6
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 611,5 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 627,3 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 77,9 WW [Por] 35
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kielbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Papryka konserwowa 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,2 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 3 248,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 56,3 WW [Por] 32
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleciną 100 g (MLE) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami mix 350 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku rozdrobnione 150 ml (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata masłowa 10 g Kielbasa krakowska zmielona 50 g (GLU, SOJ) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Kisiel owocowy b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,5 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 369,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 108,8 WW [Por] 34,3

2024-03-23 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 10 g Papryka konserwowa 110 g Jabłko 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos szpinakowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka szwedzka 110 g ( <b>GOR</b> )	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały - plaster 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 633,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,4 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Sód [mg]</b> 2 970,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,1 <b>WW [Por]</b> 36,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos szpinakowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały - plaster 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 621,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,2 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Sód [mg]</b> 2 188 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,3 <b>WW [Por]</b> 35,9
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 10 g Papryka konserwowa 110 g Jabłko 120 g	Serek bieluch 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos szpinakowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka szwedzka 110 g ( <b>GOR</b> )	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały - plaster 60 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 652,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,6 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Sód [mg]</b> 2 975,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,6 <b>WW [Por]</b> 33,2
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą manną mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe rozdrobnione 120 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 10 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami mix 400 ml ( <b>S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos szpinakowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 578,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,9 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>Sód [mg]</b> 2 005,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,2 <b>WW [Por]</b> 35,2

2024-03-24 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 664,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 106,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319,1 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 41,6 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Sód</b> [mg] 1 903,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,7 <b>WW</b> [Por] 32
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 635,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 109,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323,1 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 41,1 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>Sód</b> [mg] 1 850,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,4 <b>WW</b> [Por] 32,3
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka dębowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 827,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 134 <b>Tłuszcz</b> [g] 115,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 318 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 46,8 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Sód</b> [mg] 2 762,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,6 <b>WW</b> [Por] 31,8
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor b/skóry 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami mix 400 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 110 g	Budyń waniliowy b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 675,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 109,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,1 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 35,8 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Sód</b> [mg] 1 180,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69 <b>WW</b> [Por] 32,9

2024-03-25 poniedziałek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Jabłko 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Papryka świeża 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Połudwica sopočka 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 412,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Sód [mg]</b> 1 408,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,2 <b>WW [Por]</b> 33,7
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Jabłko 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Połudwica sopočka 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 338,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 119 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Sód [mg]</b> 1 379,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,8 <b>WW [Por]</b> 33,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Papryka świeża 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Połudwica sopočka 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 186,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Sód [mg]</b> 1 567,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,1 <b>WW [Por]</b> 25,3
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem mix 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem - rozdrobniona 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 339,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 67 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>Sód [mg]</b> 1 237,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71 <b>WW [Por]</b> 32,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-26 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Udko duszone 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 777,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 50,3 WW [Por] 29,8
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Udko duszone 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 49,7 WW [Por] 29,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Udko duszone 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,6 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Sól [g] 9,2 Sód [mg] 2 636,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 57,2 WW [Por] 28,7
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka miczałowej-rozdrobiona 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami mix 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg 60 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,4 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 WW [Por] 31,3



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-27 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik ryżowy 400 ml Naleśniki z serem (G) 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek kiszony 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 413,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 360,8 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 38,6 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Sód</b> [mg] 2 108,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 112,3 <b>WW</b> [Por] 36,3
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik ryżowy 400 ml Naleśniki z serem (G) 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowy na słodko 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 442,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 367,4 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 38,6 <b>Sól</b> [g] 3,5 <b>Sód</b> [mg] 1 291,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 115,3 <b>WW</b> [Por] 36,9
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Serek bieluch 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Pieczeń rzymska 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Cwikła 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ogórek kiszony 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 335,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 78 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 303,3 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 37,1 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Sód</b> [mg] 2 181,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 60,5 <b>WW</b> [Por] 30,3
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą mix 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Szynka z piersią indyczą rozdrobniona 60 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa krupnik ryżowy b/ml mix 400 ml Pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Budyń waniliowy b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 413,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 355,3 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 31,1 <b>Sól</b> [g] 3,4 <b>Sód</b> [mg] 1 331 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 83,6 <b>WW</b> [Por] 35,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-28 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Stek mielony smażony 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Cebula duszona 20 g Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,3 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 123,4 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 217,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 46,3 WW [Por] 29,5
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,6 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 046,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 43,1 WW [Por] 30,4
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 110 g Pomarańcza 120 g	Koktajl owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,8 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 323 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 48,3 WW [Por] 28,4
	Sz.Cz. Papkowata	Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Zupa koperkowa z ryżem mix 400 ml Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze rozdrobniona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skóry 110 g	Kisiel owocowy b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,7 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 673,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 WW [Por] 33,5

2024-03-29 piątek	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Papryka konserwowa 110 g Jabłko 120 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Ryba smażona w panierce 110 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 214,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 56,6 WW [Por] 33,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z kaszą jęczmienną 250 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleciną 100 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb zwykły 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,4 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sól [g] 4 Sód [mg] 1 435,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 68,5 WW [Por] 36,4
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, GOR, S02)	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,1 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 872,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 52,3 WW [Por] 25,9
	Sz.Cz. Papkowata	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleciną 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Zupa kalafiorowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałatka jarzynowa rozdrobniona 110 g (JAJ, GOR, S02)	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 820,9 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 381,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 443,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 79,7 WW [Por] 34

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-30 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g (MLE) Dżem 25 g Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,3 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 957,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 85,7 WW [Por] 35,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 120 g	Chleb zwykły 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,5 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 901,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 95,4 WW [Por] 35,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,7 Białko ogółem [g] 140,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 962,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 60,4 WW [Por] 33,2
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, SEL) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa brokułowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko gotowane 120 g	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,1 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 5,5 Sód [mg] 1 259,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 107,5 WW [Por] 37

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-31 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa biała na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, S02</b> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g Semik 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa żurek z jajkiem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 110 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Cwikla 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 120 g Papryka konserwowa 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 270,7 Białko ogółem [g] 141,8 Tłuszcz [g] 136,8 Węglowodany ogółem [g] 380,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,6 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 3 389,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 63,5 WW [Por] 32,5
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa biała na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, S02</b> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g Semik 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Schab gotowany na parze 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 120 g Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 977,8 Białko ogółem [g] 143,9 Tłuszcz [g] 118,4 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 3 072,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 63,1 WW [Por] 35,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Kielbasa biała na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, S02</b> ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g Ciasto drożdżowe 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Koktajl owocowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa żurek z jajkiem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</b> ) Schab gotowany na parze 110 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Cwikla 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 120 g Papryka konserwowa 110 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-31 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-31 niedziela	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Kielbasa biala rozdrobniona 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, S02</b> ) Pomidor b/skory 110 g Jablko gotowane 120 g Ciasto drozdzowe 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami mix 400 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Schab gotowany na parze - rozdrobniony 110 g Sos wlasny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g ( <b>S02</b> ) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salata maslowa 10 g Pasztet pieczony drobiowy 120 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 912,2</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>140,8</b> <b>Tłuszcz [g] 114,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 341,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45</b> <b>Sól [g] 6,9</b> <b>Sód [mg] 2 654,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,4</b> <b>WW [Por] 34,5</b>
----------------------	------------------	---	---	---	------------------------------------	---

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

### **Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,