

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 01_K_PRZEDWIOŚNIE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	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, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) 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 (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,5 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sól [g] 8 Sód [mg] 2 267,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 57,5 WW [Por] 30,7
	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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) 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 (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,9 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 2 211,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 WW [Por] 31,2
	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 Szynka miczałowej 60 g (GLU) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) 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 (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 2 464,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 49,9 WW [Por] 27,8
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka miczałowej rozdrobniona 60 g (GLU) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło rozdrobniona 120 g Ketchup 20 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Bułka wrocławska 30 g (GLU) Pasta z jajka 60 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,5 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 1 647,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 64,2 WW [Por] 32,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-04-23 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Papryka konserwowa 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU) Kasza gryczana 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 (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą 110 g (GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 289 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 9,9 Sód [mg] 2 457,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 48,9 WW [Por] 29,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 360,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 54,4 WW [Por] 28,9
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 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 Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Papryka konserwowa 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU) Kasza gryczana 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 (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (SOJ, MLE, SEL) Salatka z ogórka kiszzonego z cebulą 110 g (GOR)	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Sól [g] 11,5 Sód [mg] 2 556,1 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 49,2 WW [Por] 28,8
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową mix 400 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,6 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 253,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 60,3 WW [Por] 30,7

2024-04-24 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, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Pomidor 110 g Ketchup 10 g Mandarynka 120 g		Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml (S02) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 713,1 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 55,2 WW [Por] 32,1
	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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe 120 g Pomidor 110 g Ketchup 10 g Mandarynka 120 g		Zupa warzywna z ryżem 400 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 966,6 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 387,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 191,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 59,3 WW [Por] 38,7
	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 Parówki wieprzowe 120 g Pomidor 110 g Ketchup 10 g Mandarynka 120 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml (S02) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Ryż brązowy na sypko 180 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, S02) 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 z jajka, brokuła i pomidora 110 g (JAJ)	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka konserwowa wieprzowa 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 794,3 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 366,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 suma cukrów prostych [g] 47,6 WW [Por] 32,4
	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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki wieprzowe rozdrobnione 120 g Ketchup 10 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa warzywna z ryżem mix 400 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos ziołowy 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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora rozdrobniona 110 g (JAJ)	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Szynka konserwowa wieprzowa rozdrobniona 30 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 940,7 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 066,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 61,4 WW [Por] 36,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-04-25 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml (GLU, S02) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 300 g (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 100 g (RYB, MLE) Rzodkiewka biała 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sól [g] 10,7 Sód [mg] 2 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 45,6 WW [Por] 28,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 100 g (RYB, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 2 095,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 49,3 WW [Por] 30,6
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 400 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 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 Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 100 g (RYB, MLE) Rzodkiewka biała 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,7 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 11,1 Sód [mg] 3 211,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 48,8 WW [Por] 29,7
	Sz.Cz. Papkowata	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa krakowska zmielona 60 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 150 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml mix 400 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze rozdrobniona 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z makreli z twarogiem i zieloną 100 g (RYB, MLE) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,8 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 2 068,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 51,7 WW [Por] 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-04-26 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, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Sos tatarski 30 g (JAJ, MLE, 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, SOJ) 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, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 100,6 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 111,3 Węglowodany ogółem [g] 407,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 1 816,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 105,5 WW [Por] 39,2
	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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Sos tatarski 30 g (JAJ, MLE, 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, SOJ) 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, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 121,4 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 411,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 821,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 105,3 WW [Por] 41,3
	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) Sos tatarski 30 g (JAJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml (MLE) Udko duszone 110 g (S02) Ziemniaki 180 g 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] 2 599,2 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 791,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 54,3 WW [Por] 31,3
	Sz.Cz. Papkowata	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi mix 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/s rozdrobniony 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 pszenna krojona 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] 112,1 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 493,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 84,4 WW [Por] 33,7

2024-04-27 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g Jabłko 120 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Kotlet schabowy smażony w panierce 110 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 180 g (S02) Kapusta biała zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,8 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 484,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 63 WW [Por] 36,6
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) 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 (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,9 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 411,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 60,9 WW [Por] 35,5
	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 Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa dyniowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, MCK) Schab pieczony 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) 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 (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,4 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 425,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 WW [Por] 27,2
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą manną mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa dyniowa z makaronem mix 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony rozdrobniony 110 g Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml Sos własny 100 ml (GLU)	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pasta z zielonego groszku 110 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,7 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 382,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 227 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 94,8 WW [Por] 38,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-04-28 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 110 g (GLU, JAJ, MCK) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka konserwowa 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 793,2 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 121,4 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 485,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 41,7 WW [Por] 25,6
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Sos pomidorowy 100 ml z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 627,1 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 2 098 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 47,1 WW [Por] 25,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 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 Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Cukinia gotowana na parze 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 Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka konserwowa 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 635,3 Białko ogółem [g] 141,5 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 2 753 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 47,3 WW [Por] 24,6
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Rosół z makaronem mix 400 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 110 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SOJ) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 590,8 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 528,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 59,7 WW [Por] 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-04-29 poniedziałek	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, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Łazanki z kapusty kiszzonej z mięsem wieprzowym 300 g (GLU) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z czubrycą 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 602,3 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 589,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 81 WW [Por] 33,7
	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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Paszтет pieczony drobiowy 130 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Ryż na sypko 180 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 862,3 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 978,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 55,4 WW [Por] 36,3
	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 Paszтет pieczony drobiowy 130 g Papryka świeża 110 g Jabłko 120 g	Serek homogenizowany 200g 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Ryż brązowy na sypko 180 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Szpinak duszony 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 Pasta twarogowa z czubrycą 100 g (MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 868,3 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 337 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 48,8 WW [Por] 33,9
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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 (MLE, S02) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Miód sztukowy 25g 1 szt	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Kielbasa krakowska zmielona 30 g (GLU, SOJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 849,7 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 391,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 55,3 WW [Por] 34,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-04-30 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Banan 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połudwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 624 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 64,3 WW [Por] 33,8
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Banan 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połudwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g (JAJ)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,2 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 571,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 64,2 WW [Por] 34,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 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 Szynka dębowa 60 g Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, MLE, MCK) Udko duszone 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) 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 Połudwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g (JAJ)	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645,4 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 1 659,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 51,8 WW [Por] 24,6
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka dębowa rozdrobniona 60 g Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Zupa pomidorowa z makaronem mix 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połudwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pasta z kalafiora z jajkiem 110 g (JAJ)	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,3 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 241,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 84,4 WW [Por] 36,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-05-01 środa	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) 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 z majonezem 150 g (JAJ, SEL, GOR, S02) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 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] 2 491,5 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sól [g] 10,2 Sód [mg] 3 834,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 50,6 WW [Por] 30,9
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) 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, SOJ) 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] 2 406,2 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 2 990 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 49,9 WW [Por] 31,3
	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 z majonezem 150 g (JAJ, SEL, GOR, S02) 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] 2 448,3 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sól [g] 10,9 Sód [mg] 4 194,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 53,5 WW [Por] 29,7
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) 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) Kalafior gotowany na parze- miękki 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) 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] 2 296,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sól [g] 6,8 Sód [mg] 1 996,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 60,8 WW [Por] 33

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-05-02 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) 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, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,8 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 64,2 WW [Por] 33,2
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 394,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 WW [Por] 32,2
	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 Polędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) 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) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,8 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 434,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 WW [Por] 32,8
	Sz.Cz. Papkowata	Kefir 200g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) Pomidor b/s rozdrobniony 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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 110 g	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,4 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 354,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 76,4 WW [Por] 34,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-05-03 piątek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata 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 (miruna) 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, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata 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, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 669,3 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 2 985,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 42,2 WW [Por] 32,6
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata 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 (miruna) 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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata 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, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,5 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 2 356,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 56,1 WW [Por] 32
	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 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 (miruna) 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 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] 2 433,4 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 3 261,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 suma cukrów prostych [g] 45,1 WW [Por] 30,8
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata 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 (miruna) 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Warzywa po grecku rozdrobnione 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata 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] 2 277,5 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 085,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 86,6 WW [Por] 31,3

2024-05-04 sobota	Sz.Cz. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Papryka konserwowa 110 g Jabłko 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (S02) Kopytka ziemniaczane 200 g (GLU, JAJ, S02) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Sałatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 378,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 9,2 Sód [mg] 2 899,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 77,7 WW [Por] 38,1
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (S02) Kopytka ziemniaczane 200 g (GLU, JAJ, S02) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 376,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 116,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 75 WW [Por] 37,8
	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 Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Papryka konserwowa 110 g Jabłko 120 g	Serek bieluch 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (S02) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopočka 60 g (SOJ, MLE) Sałatka szwedzka 110 g (GOR)	Chleb razowy 30 g (GLU) Pasta twarogowa z zieleniną 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 712,7 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 3 016,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 suma cukrów prostych [g] 76,8 WW [Por] 33,6
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą manną mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe rozdrobnione 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa koperkowa z ziemniakami mix 400 ml (S02) Klopsik mielony gotowany na parze 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Dżem 25 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,5 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 360,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 2 125,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 90,7 WW [Por] 36,3

2024-05-05 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 664,7 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 916,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 45,9 WW [Por] 32
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 635,1 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 863,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 45,6 WW [Por] 32,3
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 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 Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z cebulą 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cukinia gotowana na parze 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 ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 827,7 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 318 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 2 775,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 WW [Por] 31,8
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami mix 400 ml (GLU, S02) Pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 675,9 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sól [g] 5 Sód [mg] 1 193,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 69,3 WW [Por] 32,9

2024-05-06 poniedziałek	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, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Południca sopočka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 433,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 75,1 WW [Por] 33,5
	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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Południca sopočka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,5 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 392,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 72,4 WW [Por] 33,5
	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 Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Surówka z czerwonej 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 Szynka wieprzowa z liściem 60 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Południca sopočka 30 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,3 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 593,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 WW [Por] 25,2
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z płatkami owsianymi mix 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Twaróg 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko gotowane 120 g		Zupa szpinakowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (SO2) Kalafior gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka wieprzowa z liściem - rozdrobniona 60 g (GLU, SOJ) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,6 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 5,4 Sód [mg] 1 251 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 71,4 WW [Por] 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-05-07 wtorek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Udko duszone 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 790,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 50,3 WW [Por] 29,8
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Udko duszone 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 316,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 49,7 WW [Por] 29,2
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Szynka miczałowej 60 g (GLU) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Serek wiejski 200g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Udko duszone 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,6 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 1 889,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 50,6 WW [Por] 28,5
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Szynka miczałowej-rozdrobiona 60 g (GLU) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 1 szt		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Udko duszone b/kości b/skóry rozdrobnione 110 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salata maslowa 10 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 77,2 WW [Por] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-05-08 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, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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 (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Banana 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Ogórek kiszony 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,5 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 122,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 112,6 WW [Por] 36,6
	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, SOJ) Masło 15 g (MLE) 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 (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Banana 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 305 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 115,6 WW [Por] 37,2
	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 Szynka z piersią indyczą 60 g Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Serek bieluch 1 szt (MLE)	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cwikła 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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Ogórek kiszony 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,7 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 194,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 60,8 WW [Por] 30,6
	Sz.Cz. Papkowata	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą mix 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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 (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) 100 g (RYB) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Budyń waniliowy b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sól [g] 4,8 Sód [mg] 1 344,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 83,9 WW [Por] 36,2

2024-05-09 czwartek	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Stek mielony smażony 110 g (GLU, JAJ) Cebula duszona 20 g Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,2 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 123,1 Węglowodany ogółem [g] 294 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 230,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 46,6 WW [Por] 29,6
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) 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 (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,5 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 059,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 WW [Por] 30,5
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 110 g Pomarańcza 120 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 110 g Ziemniaki 180 g (S02) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,7 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 2 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 48,6 WW [Por] 28,5
	Sz.Cz. Papkowata	Kakao na mleku b/c 250 ml (GLU, SOJ, MLE) Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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 (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze rozdrobniona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Pomidor b/skóry 110 g	Kisiel owocowy b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,7 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sól [g] 4,3 Sód [mg] 1 686,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 WW [Por] 33,5

2024-05-10 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, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Papryka konserwowa 110 g Pomarańcza 120 g Ketchup 10 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU) Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Banan 120 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) 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, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 187,4 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 443,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 3 271 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 suma cukrów prostych [g] 82,8 WW [Por] 42,7
	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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 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, SOJ) 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, SOJ) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,2 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sól [g] 6,3 Sód [mg] 2 347,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 65,5 WW [Por] 36,7
	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 Parówki drobiowe 120 g (SOJ) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 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] 2 473,7 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 2 504,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 48,2 WW [Por] 25,8
	Sz.Cz. Papkowata	Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Parówki drobiowe rozdrobnione 120 g (SOJ) Ketchup 10 g Pomidor b/s rozdrobniony 110 g Banan 120 g		Zupa kalafiorowa z ryżem mix 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 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 pszenna krojona 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 pszenna krojona 30 g (GLU) Twaróg 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 019,1 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 385,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 2 164,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 77,7 WW [Por] 34,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-05-12 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-05-11 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, SOJ) 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, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Dżem 25 g Ogórek świeży 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,7 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 1 971,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 86 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, SOJ) 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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko 120 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 915,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 95,8 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] 2 530,2 Białko ogółem [g] 140,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 975,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 60,6 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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopočka - rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE) 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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa 100 g (MLE) Dżem 25 g Jabłko gotowane 120 g	Bułka pszenna krojona 30 g (GLU) Szynka dębowa rozdrobniona 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,6 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 369,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 1 272,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 108 WW [Por] 37,1

2024-05-12 niedziela	Sz.Cz. Podstawowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa żurek z jajkiem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Kotlet schabowy smażony w panierce 110 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 180 g (S02) Cwikła 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka konserwowa 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,6 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 53,3 WW [Por] 31,7
	Sz.Cz. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (MLE, S02) Schab gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 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, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Sos majerankowy 100 ml z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor 110 g	Chleb zwykły 30 g (GLU, SOJ) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,7 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 947,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 52,8 WW [Por] 28,6
	Sz.Cz. Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 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 Szynka drobiowa śniadaniowa 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 110 g Pomarańcza 120 g	Koktajl owocowy 200 ml (MLE)	Zupa żurek z jajkiem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Schab gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Cwikła 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 Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Papryka konserwowa 110 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,9 Białko ogółem [g] 133,6 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Sól [g] 8 Sód [mg] 2 376,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 56,4 WW [Por] 31,5
	Sz.Cz. Papkowata	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku b/c 300 ml (GLU, SOJ, MLE) Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Szynka drobiowa śniadaniowa rozdrobniona 60 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor b/skóry 110 g Banan 120 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami mix 400 ml (MLE, S02) Schab gotowany na parze - rozdrobniony 110 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 100 g (JAJ, RYB, GOR) Pomidor b/s rozdrobniony 110 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 289,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 529,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 64,5 WW [Por] 29,3

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,