

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-11-03 05\_K\_INDEX

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	G. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ogórek świeży 100 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z truskawek 100 g Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> ) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Salatka ala grecka z sosem vinegret 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 943,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 57,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,7 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42
	G. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka delikatna z fileta 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z truskawek 100 g Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> ) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 20 g	Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 811,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 65 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 259 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,1
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Kurczak gotowany - wędlina 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Mus z truskawek 100 g Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Salatka ala grecka z sosem vinegret 200 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 889,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 63,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 261,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 36,6
2024-10-22 wtorek	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatna z fileta 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g ( <b>GLU</b> ) Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 301,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,4 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-11-03 05\_K\_INDEX

2024-10-22 wtorek	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatna z fileta 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia gotowana na parze 100 g	Jabłko gotowane 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 229,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,2 <b>Sól [g]</b> 4,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,6
	G. Cukrzycowa/Bogatorozzkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatna z fileta 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka czerwona 100 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Szpinak na ciepło 100 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 095 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,2 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38
2024-10-23 środa	G. Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz (G) 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Ogórek świeży 100 g		Zupa dyniowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z jogurtem 150 ( <b>MLE</b> ) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 80 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 106,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,4 <b>Sól [g]</b> 5,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,6
	G. Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa dyniowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g ( <b>SEL, SO2</b> ) Sałata z jogurtem 150 ( <b>MLE</b> ) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g Szynka złocista 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 030,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,4 <b>Sól [g]</b> 3,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,4

2024-10-23 środa	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz (G) 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )	Zupa dyniowa z brązowym ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Klopsik mielony wp gotowany na parze 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g ( <b>SEL, S02</b> ) Sałata z jogurtem 150 ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 80 g Sałatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Koktajl owocowy na maśle 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,2</b> <b>Białko ogółem [g] 89,3</b> <b>Tłuszcz [g] 83,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 294,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8</b> <b>Sól [g] 5,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 35,4</b>
	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml ( <b>GLU</b> ) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i buraka 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Galaretka z owocami 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,4</b> <b>Białko ogółem [g] 77,4</b> <b>Tłuszcz [g] 83,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 42,1</b>
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml ( <b>GLU</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i buraka 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g	Galaretka z owocami 200 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,2</b> <b>Białko ogółem [g] 74,6</b> <b>Tłuszcz [g] 72,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9</b> <b>Sól [g] 4,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 41,5</b>
2024-10-24 czwartek	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 100 g Szynka dębowa wieprzowa 30 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> )	Zupa chłopska z ziemniakami i zacierką 300 ml ( <b>GLU</b> ) Risotto z ryżu brązowego z warzywami i kurczakiem 300 g Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i buraka 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Galaretka z owocami 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,4</b> <b>Białko ogółem [g] 70</b> <b>Tłuszcz [g] 81,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 242,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2</b> <b>Sól [g] 7,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 30,3</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-11-03 05\_K\_INDEX

2024-10-25 piątek	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek świeży 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 80 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 246,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 67 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,5 <b>Sól [g]</b> 3,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,5
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia duszona na ciepło 100 g Kompot owocowy 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 80 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 099,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>Sól [g]</b> 3,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,1
	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 80 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 70 g ( <b>RYB</b> ) Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Cukinia duszona na ciepło 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 80 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej z olejem 100 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 040,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Sól [g]</b> 4,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,6
2024-10-26 sobota	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 100 g		Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Kotlet mielony smażony 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Salatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Melon żółty 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 388,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-11-03 05\_K\_INDEX

2024-10-26 sobota	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa grysikowa na wywarze 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora b/s i sałaty lodowej z olejem 100 g	Melon żółty 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 186,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,2
	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Połędwica hani drobiowa 30 g ( <b>SOJ</b> )	Zupa krem z zielonych warzyw (niezabielany) 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Melon żółty 150 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 906,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 21,4
2024-10-27 niedziela	G. Podstawowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g ( <b>SEL, S02</b> ) Marchewka duszona 100 g ( <b>GLU</b> ) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka biała 100 g	Sok owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 522,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 118,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 52,6 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,2
	G. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko gotowane na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g ( <b>SEL, S02</b> ) Marchewka duszona 100 g ( <b>GLU</b> ) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Dyńka duszona 100 g ( <b>GLU</b> )	Sok owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 473,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 115 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 50 <b>Sól [g]</b> 4,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57

2024-10-27 niedziela	G. Cukrzycowa/Bogatoręszkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml <b>(GLU, MLE)</b> Chleb razowy 100 g <b>(GLU)</b> Masło 15 g <b>(MLE)</b> Jajko got. na twardo kl.M 2 szt <b>(JAJ)</b> Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g <b>(GLU)</b> Polędwica sopocka wieprzowa 30 g <b>(SOJ, MLE)</b>	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 300 ml <b>(GLU, MLE, MCK)</b> Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g <b>(SEL, SO2)</b> Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g <b>(MLE)</b> Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g <b>(GLU)</b> Masło 15 g <b>(MLE)</b> Serek kanapkowy 80 g <b>(MLE)</b> Rzodkiewka biała 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt <b>(MLE)</b> Sok owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 337,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 110,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 49,8 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 40,6
	G. Podstawowa	Zupa ml. z makaronem 300 ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g <b>(GLU, SOJ)</b> Chleb razowy 30 g <b>(GLU)</b> Masło 15 g <b>(MLE)</b> Szyńka delikatna z fileta 50 g <b>(SOJ, MLE, SEL, GOR)</b> Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml <b>(MLE)</b> Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g <b>(GLU)</b> Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Salatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g <b>(GLU, SOJ)</b> Masło 15 g <b>(MLE)</b> Pasta z ciecierzycy 80 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Koktajl warzywny 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt <b>(MLE)</b>	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 079,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,3
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z makaronem 300 ml <b>(GLU, JAJ, MLE)</b> Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g <b>(GLU, SOJ)</b> Masło 15 g <b>(MLE)</b> Szyńka delikatna z fileta 50 g <b>(SOJ, MLE, SEL, GOR)</b> Pomidor b/skóry 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml <b>(MLE)</b> Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g <b>(GLU)</b> Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Salatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g <b>(GLU, SOJ)</b> Masło 15 g <b>(MLE)</b> Pasta warzywna 80 g Szyńka wieprzowa z liściem 50 g <b>(GLU, SOJ)</b>	Koktajl warzywny 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt <b>(MLE)</b>	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 007,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,1 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,4
2024-10-28 poniedziałek	G. Cukrzycowa/Bogatoręszkowa	Zupa ml. z brązowym makaronem 300 ml <b>(GLU, MLE, MCK)</b> Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g <b>(GLU)</b> Masło 15 g <b>(MLE)</b> Szyńka delikatna z fileta 50 g <b>(SOJ, MLE, SEL, GOR)</b> Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g <b>(GLU)</b> Polędwica sopocka wieprzowa 30 g <b>(SOJ, MLE)</b>	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml <b>(MLE)</b> Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g <b>(GLU)</b> Ryż brązowy na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Salatka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g <b>(GLU)</b> Masło 15 g <b>(MLE)</b> Pasta z ciecierzycy 80 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 90 g	Koktajl warzywny 200 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt <b>(MLE)</b>	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 027,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,2

2024-10-29 wtorek	G. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka biała 100 g	Koktajl owocowy na maśle 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 078,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,5 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,9
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka złocista 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Kaszotto z warzywami i kurczakiem (bez kalafiora i brokuła) 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 20 g	Koktajl owocowy na maśle 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 891,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>Sól [g]</b> 3,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,6
	G. Cukrzycowa/Bogatorreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka złocista 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 100 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kaszotto z warzywami i kurczakiem 300 g ( <b>GLU</b> ) Sałata lodowa z warzywami i sosem vinegret 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka biała 100 g	Koktajl owocowy na maśle 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 797,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 225,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>Sól [g]</b> 4,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 21,7
2024-10-30 środa	G. Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g		Zupa szpinakowa z jajkiem 300 ml ( <b>JAJ, MLE</b> ) Kotlet pożarski smażony 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g ( <b>MLE, SEL, SO2</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 80 g ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> ) Pomidor 100 g	Pomarańcza 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 187,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,4

2024-10-30 środa	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka delikatna z fileta 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa szpinakowa z jajkiem 300 ml ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g ( <b>MLE, SEL, SO2</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Marchewka duszona 100 g ( <b>GLU</b> )	Jabłko gotowane 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 081,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 85,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 76 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,8
	G. Cukrzycowa/Bogatorzeszkowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztecik drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa z jajkiem 300 ml ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 100 g ( <b>MLE, SEL, SO2</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka, jajka i twarogu 80 g ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> ) Pomidor 100 g	Pomarańcza 200 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 132,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 269,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,8 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53,4
2024-10-31 czwartek	G. Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Kalafor gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora z zieloną i olejem b/cebuli 100 g	Gruszka 130 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 118 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,5 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,6
	G. Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skóry 100 g		Zupa ziemniaczana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem b/fasoli 180 g Cukinia gotowana na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora b/s z zieloną i olejem b/cebuli 100 g	Jabłko gotowane 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 172,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 45,4 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,6



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-11-03 05\_K\_INDEX

2024-10-31 czwartek	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml (MLE) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Kalafior gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 20 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka z pomidora z zieleniną i olejem b/cebuli 100 g	Gruszka 130 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 37,6
	2024-11-01 piątek	G. Podstawowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Zupa selerowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony 100 g (GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 80 g (RYB, MLE) Pomidor 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 59,5
		G. Łatwostrawna	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Pomidor b/skóry 100 g	Zupa selerowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony 100 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) 80 g (RYB) Pomidor b/skóry 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,6 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 64
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z brązowym makaronem 300 ml (GLU, MLE, MCK) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twaróg 80 g (MLE) Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica sopocka wieprzowa 30 g (SOJ, MLE)	Zupa selerowa z brązowym ryżem 300 ml (MLE, SEL, SO2) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sos koperkowy 60 ml (GLU) Ziemniaki 200 g Szpinak duszony 100 g (GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli z twarogiem i zieleniną 80 g (RYB, MLE) Pomidor 100 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 52,4

2024-11-02 sobota	G. Podstawowa	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica miodowa drobiowa 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 100 g		Zupa jarzynowa z ryżem (kalafior, brokuł) 300 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g ( <b>SEL, S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Sok owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 152,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,8
	G. Latwostrawna	Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Połędwica miodowa drobiowa 30 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g ( <b>SEL, S02</b> ) Salata z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 80 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane plastry 100 g	Sok owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 980,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>Sól [g]</b> 3,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,1
	G. Cukrzycowa/Bogatoreszkowa	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Połędwica miodowa drobiowa 30 g Ogórek świeży 100 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem (kalafior, brokuł) 300 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 80 g Sos pomidorowy 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g ( <b>SEL, S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Sok owocowy 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 891,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 229,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 23,2
2024-11-03 niedziela	G. Podstawowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rzodkiewka biała 100 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Szyńka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli 80 g Pomidor 100 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 340,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,5 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-11-03 05\_K\_INDEX

2024-11-03 niedziela	G. Łatwostrawna	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor b/skóry 100 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Napój owocowy b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatna z fileta 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta warzywna 80 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 051 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,1
	G. Cukrzycowa/Bogatoręszkowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rzodkiewka biała 100 g	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka delikatna z fileta 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Szynka wieprzowa duszona 80 g Sos własny 60 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli 80 g Pomidor 100 g	Koktajl owocowy na maślanec 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 282,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,1 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,1