

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-05-01 czwartek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) dżem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>7.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) indyk krojony 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>1, 6, 9.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>10.</u>) mix салат 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,7 Bialko ogółem [g] 81,5 Tluszcz [g] 59,3 Weglowodany ogółem [g] 300,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 95,3
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) dżem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>7.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1, 3.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9.</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g mix салат 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,1 Bialko ogółem [g] 74,5 Tluszcz [g] 49,1 Weglowodany ogółem [g] 309,1 Blonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 95,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1, 3.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9.</u>) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>1, 6, 9.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>10.</u>) mix салат 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryżowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,2 Bialko ogółem [g] 80,2 Tluszcz [g] 53,6 Weglowodany ogółem [g] 285,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 64,1
2025-05-02 piątek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) marmolada 50 g serek waniliowy 150 g (<u>7.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	mus 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) jajko sadzone 50 g (<u>3, 7.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) fasolka szparagowa na cieplo 100 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,4 Bialko ogółem [g] 86,8 Tluszcz [g] 51,3 Weglowodany ogółem [g] 336,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 163,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-02 piątek	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) marmolada 50 g serek waniliowy 150 g (<u>7.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	mus 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ryba po grecku 200 g (<u>4, 7.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,2 Bialko ogółem [g] 115,7 Tluszcz [g] 51,8 Weglowodany ogółem [g] 343,4 Blonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 166,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>3, 7.</u>) mix salat 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	mus 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ryba po grecku 200 g (<u>4, 7.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 863,3 Bialko ogółem [g] 103 Tluszcz [g] 55,5 Weglowodany ogółem [g] 247,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 77,1
2025-05-03 sobota	Podstawowa	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	galaretka 175 g	rosół z makaronem 300 g (<u>1, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) udko pieczone 200 g salata lodowa ze smietana 50 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>3.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>3, 9, 10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,6 Bialko ogółem [g] 91,4 Tluszcz [g] 70,5 Weglowodany ogółem [g] 286,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 108,1
	Latwo strawna	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	galaretka 175 g	rosół z makaronem 300 g (<u>1, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) udko duszone 200 g (<u>1, 7, 9.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml miód 25 g	jogobella bez cukru 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,3 Bialko ogółem [g] 98,3 Tluszcz [g] 58,4 Weglowodany ogółem [g] 308 Blonnik pokarmowy [g] 17,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 112,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-03 sobota	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (<u>1, 9,</u>) ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) udko duszone 200 g (<u>1, 7, 9,</u>) salatka lodowa ze smietana 50 g (<u>7,</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>3,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>3, 9, 10,</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,8 Bialko ogółem [g] 89,7 Tluszcz [g] 70,9 Weglowodany ogółem [g] 245,1 Blonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 52,2
	Podstawowa	platki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) twarożek z koperkiem sniadanie 80 g (<u>7,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	banan 160 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1, 3, 6, 7, 9,</u>) ryz na sypko 200 g (<u>7,</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1, 7,</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>1, 7,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) ser żółty 50 g (<u>7,</u>) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,9 Bialko ogółem [g] 106,5 Tluszcz [g] 52,8 Weglowodany ogółem [g] 348,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 125,2
	Latwo strawna	platki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) twarożek z koperkiem sniadanie 80 g (<u>7,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	banan 160 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1, 3, 6, 7, 9,</u>) ryz na sypko 200 g (<u>7,</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1, 7,</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>1, 7,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,5 Bialko ogółem [g] 103,5 Tluszcz [g] 43,6 Weglowodany ogółem [g] 351,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 123,7
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	platki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) twarożek z koperkiem sniadanie 80 g (<u>7,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	banan 160 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1, 3, 6, 7, 9,</u>) ryz na sypko 200 g (<u>7,</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1, 7,</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>1, 7,</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) ser żółty 50 g (<u>7,</u>) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,3 Bialko ogółem [g] 106,5 Tluszcz [g] 52,8 Weglowodany ogółem [g] 313,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 90,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-05 poniedziałek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 15 g (7,) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jogurt owocowy 150 g (7,)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) zapiekanka makaronowa z serem 350 g (1, 6, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serdelki 90 g (6,) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 719,6 Bialko ogółem [g] 93,2 Tluszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 395,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sól [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 118,7
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 15 g (7,) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jogurt owocowy 150 g (7,)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) makaron z sosem miesnym 300 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) serdelki 90 g (6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,4 Bialko ogółem [g] 80,4 Tluszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Blonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 118,1
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jogurt naturalny 200 g (7,)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) makaron z sosem miesnym 300 g (1, 7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serdelki 90 g (6,) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryżowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,5 Bialko ogółem [g] 90,6 Tluszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 54,8
2025-05-06 wtorek	Podstawowa	ryż na mleku 350 ml (7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	mus 100 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11,) ziemniaki 200 g (7,) frykadelki drobiowe 80 g (1, 3, 7,) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7,) salata maslowa lisc 10 g rzodkiewka 30 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,8 Bialko ogółem [g] 105,6 Tluszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 110,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-06 wtorek	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (Z.) szynka drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	mus 100 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11.) ziemniaki 200 g (Z.) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9.) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (Z.) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7.) salata masłowa liśc 10 g pomidor koktajlowy 30 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,1 Bialko ogółem [g] 118,5 Tluszcz [g] 43,2 Weglowodany ogółem [g] 334,5 Blonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 118,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) szynka drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z.)	mus 100 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11.) ziemniaki 200 g (Z.) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9.) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7.) salata masłowa liśc 10 g rzodkiewka 30 g herbata z/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,9 Bialko ogółem [g] 113,6 Tluszcz [g] 42,9 Weglowodany ogółem [g] 295,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 86,8
2025-05-07 środa	Podstawowa	platkí owsiane na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) powidlo mini 25 g serek mini kiri 17 g (Z.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	kiwi 80 g	krupnik 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki 200 g (Z.) bigos 250 g (1, 6, 7.) kompot z/c 200 ml	chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło ex 10 g (Z.) galaretka drobiowa 100 g szpinak 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,3 Bialko ogółem [g] 86,7 Tluszcz [g] 61,1 Weglowodany ogółem [g] 326,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 106,4
	Latwo strawna	platkí owsiane na mleku 350 ml (1, 7.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (Z.) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (Z.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki 200 g (Z.) indyk krojony 110 g (1, 7, 9.) bukiet warzyw 100 g (Z.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (Z.) galaretka drobiowa 100 g szpinak 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,5 Bialko ogółem [g] 92,1 Tluszcz [g] 53,8 Weglowodany ogółem [g] 311,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 103,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-07 środa	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	platkii owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) maslo roslinne 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) ser topiony 17 g (7,) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	kiwi 80 g	krupnik 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) indyk krojony 110 g (1, 7, 9,) bukiet warzyw 100 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) galaretka drobiowa 100 g szpinak 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 836,6 Bialko ogolem [g] 96,3 Tluszcz [g] 51,8 Weglowodany ogolem [g] 258,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,1 Sol [g] 4,6 suma cukrow prostych [g] 55
	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) maslo roslinne 10 g (7,) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	barszcz czerwony z fasola 300 g (1, 7, 9,) zapiekanka staropolska z sosem 400 g (1, 3, 6, 7,) surówka Coleslaw 100 g (3, 10,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) salatka bawarska 100 g (3, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	gratka 170 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,2 Bialko ogolem [g] 90,5 Tluszcz [g] 90,7 Weglowodany ogolem [g] 345,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 29,1 Sol [g] 6 suma cukrow prostych [g] 101,5
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (7,) chleb pszenny 100 g (1,) maslo roslinne 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) salata lodowa ze smietana 50 g (7,) ziemniaki 200 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) maslo ex 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	gratka 170 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,8 Bialko ogolem [g] 80,8 Tluszcz [g] 48 Weglowodany ogolem [g] 313 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23 Sol [g] 5,6 suma cukrow prostych [g] 102,7
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) maslo roslinne 10 g (7,) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) salata lodowa ze smietana 50 g (7,) ziemniaki 200 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) salatka bawarska 100 g (3, 10,) herbata b/c 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,8 Bialko ogolem [g] 87,3 Tluszcz [g] 75,5 Weglowodany ogolem [g] 278,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26,8 Sol [g] 5,6 suma cukrow prostych [g] 56,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-09 piątek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) bulka masłana 100 g (1, 3,) masło roślinne 10 g (7,) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jogurt naturalny 200 g (7,)	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) ryba po włosku 90 g (1, 3, 4, 7, 11,) surówka z kiszanej kapusty gotowa 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,3 Bialko ogółem [g] 91,5 Tluszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 135,3
	Łatwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) bulka masłana 100 g (1, 3,) masło roślinne 10 g (7,) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jogurt naturalny 200 g (7,)	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) pulpet rybny 80 g (1, 3, 4,) sos pomidorowy 20 g (1, 7,) kalafior na ciepło 100 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,4 Bialko ogółem [g] 94,4 Tluszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 143,7
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) pasta z jajka 100 g (3, 7,) mix salat 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jogurt naturalny 200 g (7,)	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) pulpet rybny 80 g (1, 3, 4,) sos pomidorowy 20 g (1, 7,) kalafior na ciepło 100 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,7 Bialko ogółem [g] 103,4 Tluszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 268,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 64,5
2025-05-10 sobota	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) ser żółty 50 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9,) kotlet mielony 90 g (1, 3, 11,) ziemniaki 200 g (7,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,6 Bialko ogółem [g] 87,7 Tluszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 116,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-10 sobota	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) indyk krojony 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>1, 7.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) parówki 140 g (<u>6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,8 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 73,8 Weglowodany ogółem [g] 300,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 115
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) ser żółty 50 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) indyk krojony 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>1, 7.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) parówki 140 g (<u>6.</u>) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,5 Bialko ogółem [g] 93,4 Tluszcz [g] 82,7 Weglowodany ogółem [g] 269 Blonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 82