

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-08-01 piątek	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) miód 25 g serek mini kiri 17 g (Z) masło roślinne 10 g (Z) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9) ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11) ziemniaki 200 g (Z) surówka z pora 100 g (3, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (Z) rukola 5 g masło ex 10 g (Z) herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,3 Bialko ogółem [g] 107,3 Tluszcz [g] 75,9 Weglowodany ogółem [g] 348,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 91,3
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) miód 25 g serek mini kiri 17 g (Z) masło roślinne 10 g (Z) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9) ryba po grecku 200 g (4, Z) ziemniaki 200 g (Z) kompot z/c 200 ml	herbata z/c z cytryna 200 ml chleb pszenny 100 g (1) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (Z) rukola 5 g masło ex 10 g (Z)	kaszka manna z owocami 140 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,5 Bialko ogółem [g] 110,3 Tluszcz [g] 42 Weglowodany ogółem [g] 332,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 97,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) pasta z jajka 100 g (3, Z) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9) ryba po grecku 200 g (4, Z) ziemniaki 200 g (Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (Z) rukola 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,6 Bialko ogółem [g] 110,9 Tluszcz [g] 48,7 Weglowodany ogółem [g] 298,3 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 70,7
2025-08-02 sobota	Podstawowa	platkı jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) szynka drobiowa sniadanie 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	banan 160 g	krupnik 300 g (1, 7, 9) watróbką z kurczaka z cebulka 100 g (1, Z) ziemniaki 200 g (Z) surówka z kiszonej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9) ogórek konserwowy 100 g (10) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jogobella bez cukru 150 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,1 Bialko ogółem [g] 119,9 Tluszcz [g] 77,1 Weglowodany ogółem [g] 342,4 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 113,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-02 sobota	Latwo strawna	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>1. 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1. 7.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>1. 7. 9.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>1. 7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1. 6. 7. 9.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,8 Bialko ogółem [g] 99,9 Tluszcz [g] 46,9 Weglowodany ogółem [g] 342,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 112,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1. 6. 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>1. 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1. 7.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>1. 7. 9.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>1. 7.</u>) 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>) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,7 Bialko ogółem [g] 100,2 Tluszcz [g] 57,8 Weglowodany ogółem [g] 305,9 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 76,1
2025-08-03 niedziela	Podstawowa	platki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>1. 7.</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1. 6. 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1. 7.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>1. 7. 9.</u>) kotleciki babuni 80 g (<u>1. 3. 7.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1. 6. 7. 9.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>3. 10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,7 Bialko ogółem [g] 89,7 Tluszcz [g] 114,7 Weglowodany ogółem [g] 340,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 117,7
	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>) serek smietankowy 100 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1. 7.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>1. 7. 9.</u>) bitka drobiowa 110 g (<u>1. 7. 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1. 6.</u>) pomidor cherry 40 g masło ex 10 g (<u>7.</u>) roszponka 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 087 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 47,3 Weglowodany ogółem [g] 327,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 119,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-03 niedziela	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	platki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) serek smietankowy 100 g (7.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (1, 7, 9.) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9.) ziemniaki 200 g (7.) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9.) sałatka bawarska 100 g (3, 10.) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 127 Bialko ogółem [g] 97,9 Tluszcz [g] 63,7 Weglowodany ogółem [g] 303,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 83,8
	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7.) masło roślinne 15 g (7.) chalka 100 g (1, 3, 6.) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jogurt owocowy 150 g (7.)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9.) kaszo 350 g (7.) sos pieczarkowy 20 g (1, 7.) surówka skosztuj zdrowia 100 g (3, 10.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) serdelki 90 g (6.) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,3 Bialko ogółem [g] 91,5 Tluszcz [g] 87,1 Weglowodany ogółem [g] 395,2 Blonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 159,2
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (7.) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jogurt owocowy 150 g (7.)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9.) risotto z sosem pomidorowym 400 g (1, 7, 9.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) serdelki 90 g (6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,8 Bialko ogółem [g] 78,1 Tluszcz [g] 60,4 Weglowodany ogółem [g] 400,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 157,8
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) szynka drobiowa sniadanie 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	jogurt naturalny 200 g (7.)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9.) risotto z sosem pomidorowym 400 g (1, 7, 9.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) serdelki 90 g (6.) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml wafle ryzowe 20 g	sok owocowo-warzywny 210 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,1 Bialko ogółem [g] 88 Tluszcz [g] 65,9 Weglowodany ogółem [g] 308,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 62,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-05 wtorek	Podstawowa	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 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)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9) kotlet schabowy 80 g (1, 3, 11) ziemniaki 200 g (7) mizeria ze szczypiorkiem 100 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałatka z szynki 100 g (1, 3, 6, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,4 Bialko ogółem [g] 103,9 Tluszcz [g] 103,7 Weglowodany ogółem [g] 345,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 95,4
	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9) zrazik drobiowy 80 g (1, 3) ziemniaki 200 g (7) sałata lodowa ze smietana 50 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,4 Bialko ogółem [g] 87,2 Tluszcz [g] 48 Weglowodany ogółem [g] 309,6 Blonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 94,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9) zrazik drobiowy 80 g (1, 3) ziemniaki 200 g (7) sałata lodowa z pomidorem 50 g (7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) ser żółty 50 g (7) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,3 Bialko ogółem [g] 90 Tluszcz [g] 60,5 Weglowodany ogółem [g] 270,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 59,9
2025-08-06 środa	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	zupa ryżowa 300 g (1, 7, 9) zapiekanka brokulowa 400 g (3, 7) sos pieczarkowy 20 g (1, 7) surówka skosztuj zdrowia 100 g (3, 10) 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) sałata lodowa liść 10 g ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,7 Bialko ogółem [g] 80 Tluszcz [g] 81,8 Weglowodany ogółem [g] 355 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 103,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-06 środa	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	banan 160 g	zupa ryżowa 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) kalafior na ciepło 100 g (7, 11) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 11) sałata lodowa liść 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	deser smietankowy 130 g (7, 11)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 105,9
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	banan 160 g	zupa ryżowa 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) kalafior na ciepło 100 g (7, 11) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 11) sałata lodowa liść 10 g pomidor 100 g herbata b/c z cytryną 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7, 11)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 71,5
2025-08-07 czwartek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jabłko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 11) fasolka po bretonsku 250 g (1, 6, 7, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) kompot z/c 200 ml	szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11) ser topiony 17 g (7, 11) pomidor 100 g chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7, 11)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,8 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 98,7
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jabłko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 11) indyk krojony 110 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11) miód 25 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7, 11)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 355 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 102,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-07 czwartek	Z ogr. latwp. węglowod. (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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>1, 6, 9.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) indyk krojony 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>1, 7.</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9.</u>) ser topiony 17 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,9 Bialko ogółem [g] 97,9 Tluszcz [g] 60,4 Weglowodany ogółem [g] 301,6 Blonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 67,7
	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 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 z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	morela 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>1, 6, 7, 9, 11.</u>) jajko sadzone 50 g (<u>3, 7.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) fasolka szparagowa na ciepło 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 fromage 100 g (<u>7.</u>) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,9 Bialko ogółem [g] 96,9 Tluszcz [g] 69,1 Weglowodany ogółem [g] 367 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sól [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 98,8
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (<u>7.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) bulka maslana 100 g (<u>1, 3.</u>) serek waniliowy 150 g (<u>7.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	morela 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>1, 6, 7, 9, 11.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml pulpet rybny 80 g (<u>1, 3, 4.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>1, 7.</u>) bukiet warzyw 100 g (<u>7.</u>)	serek fromage 100 g (<u>7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 655,2 Bialko ogółem [g] 125,3 Tluszcz [g] 61,6 Weglowodany ogółem [g] 413,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 128,8
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 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>)	morela 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>1, 6, 7, 9, 11.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) kompot b/c 200 ml pulpet rybny 80 g (<u>1, 3, 4.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>1, 7.</u>) bukiet warzyw 100 g (<u>7.</u>)	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) serek fromage 100 g (<u>7.</u>) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>1, 7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,1 Bialko ogółem [g] 111,2 Tluszcz [g] 62,6 Weglowodany ogółem [g] 346,6 Blonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 64,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-09 sobota	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>1, 6, 11,</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>1,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	serwatka owocowa 150 g (<u>1,</u>)	zupa brokulowa z ziemniakami 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) zapiekanka makaronowa z serem 350 g (<u>1, 6, 7,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>1,</u>) galaretka drobiowa 100 g szpinak 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (<u>1,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,8 Bialko ogółem [g] 115,7 Tluszcz [g] 82,4 Weglowodany ogółem [g] 355,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 76,7
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>1,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło roślinne 10 g (<u>1,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	serwatka owocowa 150 g (<u>1,</u>)	zupa brokulowa z ziemniakami 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) makaron z sosem miesnym 300 g (<u>1, 7,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło ex 10 g (<u>1,</u>) galaretka drobiowa 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (<u>1,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,9 Bialko ogółem [g] 104,7 Tluszcz [g] 73,4 Weglowodany ogółem [g] 338,1 Blonnik pokarmowy [g] 17,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 72,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>1,</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>1,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	banan 160 g	zupa brokulowa z ziemniakami 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) makaron z sosem miesnym 300 g (<u>1, 7,</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>1,</u>) galaretka drobiowa 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>1,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 146 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 63,4 Weglowodany ogółem [g] 301,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 67,7
2025-08-10 niedziela	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>1,</u>) twarożek z pietruszka 80 g (<u>1,</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) ziemniaki 200 g (<u>1,</u>) kotlet mozaikowy 90 g (<u>1, 3, 11,</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>1,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>3,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>3, 9, 10,</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,8 Bialko ogółem [g] 85,4 Tluszcz [g] 85,2 Weglowodany ogółem [g] 356,5 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 121,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-10 niedziela	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) twarożek z pietruszka śniadanie 80 g (7, 11) mix салат 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	brzoskwinia 140 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) pulpety drobiowe 80 g (1, 3, 9) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (7, 11) kompot z/c 200 ml salata lodowa ze smietana 50 g (7, 11)	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,9 Bialko ogółem [g] 87,6 Tluszcz [g] 47,1 Weglowodany ogółem [g] 329,6 Blonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 114,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) twarożek z pietruszka śniadanie 80 g (7, 11) mix салат 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	brzoskwinia 140 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) pulpety drobiowe 80 g (1, 3, 9) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (7, 11) salata lodowa ze smietana 50 g (7, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) jajko gotowane 50 g (3, 9, 10, 11) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10, 11) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,8 Bialko ogółem [g] 82,2 Tluszcz [g] 59,7 Weglowodany ogółem [g] 299,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 77,2