

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-09-01 poniedziałek	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) miód 25 g serek mini kiri 17 g (7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	banan 160 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) leczo gotowane 250 g (6, 7, 9) ryż na sypko 200 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło roślinne 10 g (7) szynka z indyka 50 g (1, 6) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,4 Bialko ogółem [g] 75,9 Tluszcz [g] 48,4 Weglowodany ogółem [g] 373,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 110,8
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) miód 25 g serek mini kiri 17 g (7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	banan 160 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9) ryż na sypko 200 g (7) brokul na cieplo 100 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) szynka z indyka 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,3 Bialko ogółem [g] 97,2 Tluszcz [g] 43 Weglowodany ogółem [g] 378,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 102,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6) serek mini kiri 17 g (7) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)	banan 160 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9) ryż na sypko 200 g (7) brokul na cieplo 100 g (7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło roślinne 10 g (7) szynka z indyka 50 g (1, 6) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,4 Bialko ogółem [g] 106,5 Tluszcz [g] 47,8 Weglowodany ogółem [g] 320,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 68
2025-09-02 wtorek	Podstawowa	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) kotlet schabowy smazony 80 g (1, 3, 11) mizeria ze smietana 100 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) twarozek z makrela 100 g (4, 7) salata maslowa lisc 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,8 Bialko ogółem [g] 102,7 Tluszcz [g] 86,3 Weglowodany ogółem [g] 345,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 116,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-02 wtorek	Latwo strawna	platki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) indy krojony duszony 110 g (1, 7, 9, 11) salata lodowa ze smietana 50 g (7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 11) masło ex 10 g (7, 11) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (7, 11) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,3 Bialko ogółem [g] 94,9 Tluszcz [g] 47,7 Weglowodany ogółem [g] 318 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 117,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) indy krojony duszony 110 g (1, 7, 9, 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) twarożek z makrela 100 g (4, 7, 11) salata maslowa lisc 10 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,2 Bialko ogółem [g] 99,9 Tluszcz [g] 60,6 Weglowodany ogółem [g] 283,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 81,4
2025-09-03 środa	Podstawowa	platki jaglane na mleku 350 ml (7, 11) bulka maslana 100 g (1, 3, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	brzoskwinia 140 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) bigos gotowany 250 g (1, 6, 7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) ser zolty 50 g (7, 11) ogórek konserwowy 100 g (10, 11) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,8 Bialko ogółem [g] 95,6 Tluszcz [g] 68,3 Weglowodany ogółem [g] 366,6 Blonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 143
	Latwo strawna	platki jaglane na mleku 350 ml (7, 11) bulka maslana 100 g (1, 3, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	brzoskwinia 140 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) wolowina duszona 120 g (9, 11) kompot z/c 200 ml marchewka tarta z jablkiem 100 g (7, 11)	chleb pszenny 100 g (1, 11) masło ex 10 g (7, 11) szynka z kurczaka 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,1 Bialko ogółem [g] 90,8 Tluszcz [g] 47 Weglowodany ogółem [g] 363 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 144,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-03 środa	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa brokułowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>9.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>7.</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) ser żółty 50 g (<u>7.</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] 1 980,4 Bialko ogółem [g] 101,8 Tluszcz [g] 54 Weglowodany ogółem [g] 280,4 Blonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 66,3
	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (<u>1, 3, 7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	gruszka 150 g	zupa grochowa z chlebem 300 g (<u>1, 6, 9, 11.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) salatka z buraczków 100 g kotleciki babuni smazone 80 g (<u>1, 3, 7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>6.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>3, 10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 3 119,4 Bialko ogółem [g] 111,2 Tluszcz [g] 120,1 Weglowodany ogółem [g] 419,8 Blonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 121,3
	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (<u>1, 3, 7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	zupa ryżowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) salatka z buraczków 100 g pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>1, 3.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,2 Bialko ogółem [g] 90,7 Tluszcz [g] 72,5 Weglowodany ogółem [g] 367 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 122,3
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (<u>1, 3, 7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	gruszka 150 g	zupa ryżowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>1, 3.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>6.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>3, 10.</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryżowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 430 Bialko ogółem [g] 89,8 Tluszcz [g] 89,2 Weglowodany ogółem [g] 330,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 68,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-05 piątek	Podstawowa	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 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 kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9,) ryba po włosku smazona 90 g (1, 3, 4, 7, 11,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) marchewka na cieplo 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,7 Bialko ogółem [g] 98,4 Tluszcz [g] 71,6 Weglowodany ogółem [g] 354 Blonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 119,3
	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) 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 kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9,) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (1, 4, 7,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) marchewka na cieplo 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,1 Bialko ogółem [g] 109,4 Tluszcz [g] 49,8 Weglowodany ogółem [g] 338,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 116,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) pasta z jajka 100 g (3, 7,) salata lodowa lisc 10 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9,) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (1, 4, 7,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) marchewka na cieplo 100 g (1, 7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,5 Bialko ogółem [g] 119 Tluszcz [g] 54,4 Weglowodany ogółem [g] 293,2 Blonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 75,9
2025-09-06 sobota	Podstawowa	kaszka jaglana na mleku 350 ml (7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	sliwka 80 g	rosolnik 300 g (1, 9,) watróbka z indyka z cebulka smazona 100 g (1, 7,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6,) rukola 5 g ogórek swiezy 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,5 Bialko ogółem [g] 107,5 Tluszcz [g] 79,3 Weglowodany ogółem [g] 321,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 82,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-06 sobota	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>) szynka drobiowa 50 g (<u>1. 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1. 7.</u>)	nektarynka 140 g	rosolnik 300 g (<u>1. 9.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>1. 7. 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) bukiet warzyw 100 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>1. 6.</u>) rukola 5 g pomidor koktajlowy 30 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,7 Bialko ogółem [g] 89,9 Tluszcz [g] 58,7 Weglowodany ogółem [g] 342,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 96,6
	Z ogr. latwp. wegloвод. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1. 6. 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>1. 6. 9.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1. 7.</u>)	sliwka 80 g	rosolnik 300 g (<u>1. 9.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>1. 7. 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) bukiet warzyw 100 g (<u>7.</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1. 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>1. 6.</u>) rukola 5 g ogórek swiezy 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,4 Bialko ogółem [g] 91,3 Tluszcz [g] 57,6 Weglowodany ogółem [g] 279,4 Blonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 60,8
2025-09-07 niedziela	Podstawowa	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>) roszponka 5 g pasta z sera i szynki 100 g (<u>1. 6. 7.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1. 7.</u>)	morela 140 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>1. 7. 9.</u>) bitka schabowa duszona 110 g (<u>1. 7.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) 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 z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>1. 3. 6. 10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>1. 7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,8 Bialko ogółem [g] 102,1 Tluszcz [g] 64,8 Weglowodany ogółem [g] 335 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 92,7
	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>) roszponka 5 g pasta z sera i szynki 100 g (<u>1. 6. 7.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1. 7.</u>)	morela 140 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>1. 7. 9.</u>) kurczak duszony w sosie 110 g (<u>1. 7. 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</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 z indyka 50 g (<u>1. 6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>1. 7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,2 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 331,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 96,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-07 niedziela	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) roszponka 5 g pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7.) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	morela 140 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9.) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) sałata lodowa ze smietana 50 g (7.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) jajko gotowane 50 g (3.) sałatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (1, 3, 6, 10.) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,2 Bialko ogółem [g] 101,5 Tluszcz [g] 61,5 Weglowodany ogółem [g] 306,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 59,2
	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 10 g (7.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	mus 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) zapiekanka makaronowa z serem żółtym i kielbasa pieczona 350 g (1, 6, 7.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) ser żółty 50 g (7.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,3 Bialko ogółem [g] 103,8 Tluszcz [g] 88,5 Weglowodany ogółem [g] 380,5 Blonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 118,5
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 10 g (7.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	mus 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (1, 7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,3 Bialko ogółem [g] 85,3 Tluszcz [g] 70,7 Weglowodany ogółem [g] 365,3 Blonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 115,1
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9.) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	mus 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (1, 7.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) ser żółty 50 g (7.) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 111,1 Bialko ogółem [g] 94 Tluszcz [g] 66,5 Weglowodany ogółem [g] 293,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 71,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-09 wtorek	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) poledwica drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	serwatka owocowa 150 g (Z.)	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11.) ziemniaki gotowane 200 g (Z.) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3.) sos pieczarkowy 20 g (1, Z.) surówka z czerwonej kapusty 100 g (3, 10.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) parówki 140 g (6.) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10.) herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 732,1 Bialko ogółem [g] 96,9 Tluszcz [g] 96,2 Weglowodany ogółem [g] 380,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 70,9
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (Z.) poledwica drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	serwatka owocowa 150 g (Z.)	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11.) ziemniaki gotowane 200 g (Z.) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9.) marchewka na ciepło 100 g (1, 7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (Z.) parówki 140 g (6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,5 Bialko ogółem [g] 104,8 Tluszcz [g] 80,9 Weglowodany ogółem [g] 372,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 82,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) poledwica drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z.)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11.) ziemniaki gotowane 200 g (Z.) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9.) marchewka na ciepło 100 g (1, 7.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) parówki 140 g (6.) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10.) herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,5 Bialko ogółem [g] 112,2 Tluszcz [g] 88,5 Weglowodany ogółem [g] 333,6 Blonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 61,1
2025-09-10 środa	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) serek mini kiri 17 g (Z.) powidło mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	brzoskwinia 140 g	krupnik 300 g (1, 7, 9.) kotlet mielony smazony 90 g (1, 3, 11.) ziemniaki gotowane 200 g (Z.) buraczki z chrzanem 100 g (Z, 12.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) serek fromage 100 g (Z.) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 504 Bialko ogółem [g] 89,1 Tluszcz [g] 84,6 Weglowodany ogółem [g] 363 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 113,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-10 środa	Łatwo strawna	platki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) serek mini kiri 17 g (7, 11) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	brzoskwinia 140 g	krupnik 300 g (1, 7, 9) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3, 9) sos koperkowy 20 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7, 11) serek fromage 100 g (7, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,5 Bialko ogółem [g] 91 Tluszcz [g] 56 Weglowodany ogółem [g] 347 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 111
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	brzoskwinia 140 g	krupnik 300 g (1, 7, 9) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3, 9) sos koperkowy 20 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7, 11) serek fromage 100 g (7, 11) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,4 Bialko ogółem [g] 99,5 Tluszcz [g] 63,2 Weglowodany ogółem [g] 310 Blonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 71,9