

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

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-10-01 środa	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) serek mini kiri 17 g (7) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jogurt pitny 250 g (7)	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) kotlet mielony smazony 90 g (1, 3, 11) surówka z selera 100 g (3, 9, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) serek fromage 100 g (7) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	drożdżówka 100 g (1, 3, 6, 7)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 830,9 Bialko ogółem [g] 96 Tluszcz [g] 97,5 Weglowodany ogółem [g] 404,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 108,8
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) serek mini kiri 17 g (7) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jogurt pitny 250 g (7)	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3) sos pomidorowy 20 g (1, 7) kalafior na cieplo 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	drożdżówka 100 g (1, 3, 6, 7)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 541,2 Bialko ogółem [g] 102 Tluszcz [g] 64,7 Weglowodany ogółem [g] 400,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 117
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) ser topiony 17 g (7) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7)	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3) sos pomidorowy 20 g (1, 7) kalafior na cieplo 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 kiszony 100 g herbata b/c 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryżowe 20 g	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 099 Bialko ogółem [g] 98,7 Tluszcz [g] 57,2 Weglowodany ogółem [g] 309,5 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 64,3
2025-10-02 czwartek	Podstawowa	ryż na mleku 350 ml (7) 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)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) szpinak 5 g szynka z indyka 50 g (1, 6) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 100,2 Bialko ogółem [g] 103,4 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 316,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 102,6

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

2025-10-02 czwartek	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (Z.) szynka z kurczaka 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9.) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z.) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (Z.) szpinak 5 g szynka z indyka 50 g (1, 6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (Z.)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 006,6 Bialko ogółem [g] 109,1 Tluszcz [g] 41,3 Weglowodany ogółem [g] 311,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 98,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z.)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9.) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z.) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) szpinak 5 g szynka z indyka 50 g (1, 6.) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (Z.)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 1 976,3 Bialko ogółem [g] 109,9 Tluszcz [g] 50,3 Weglowodany ogółem [g] 285,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 67,7
2025-10-03 piątek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (Z.) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	śliwka 80 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z.) jajko sadzone smazone 50 g (3, Z.) fasolka szparagowa na cieplo 100 g (Z.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) twarożek z makrela 100 g (4, Z.) sałata lodowa liśc 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 299,3 Bialko ogółem [g] 76,6 Tluszcz [g] 58,4 Weglowodany ogółem [g] 381,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 123,7
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (Z.) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	nektarynka 140 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z.) ryba po grecku duszona 200 g (4, Z.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (Z.) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (Z.) pomidor 100 g sałata lodowa liśc 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 317,4 Bialko ogółem [g] 94,4 Tluszcz [g] 45,3 Weglowodany ogółem [g] 398,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 134,4

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

2025-10-03 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (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>) pasta z jajka 100 g (<u>3, 7.</u>) mix salat 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	śliwka 80 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) ryba po grecku duszona 200 g (<u>4, 7.</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>4, 7.</u>) salata lodowa liśc 10 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>7.</u>)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 018 Bialko ogółem [g] 116,5 Tluszcz [g] 54,1 Weglowodany ogółem [g] 279,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 64
	Podstawowa	platkı jaglane 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>)	jablko 150 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) kaszanke z cebulka zapiekana 200 g (<u>1, 7, 9, moze zawierac: 6, 7, 8, 11.</u>) surówka z kiszanej kapusty 100 g 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	mus 100 g	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 548 Bialko ogółem [g] 87,5 Tluszcz [g] 93,9 Weglowodany ogółem [g] 352,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sól [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 112,4
	Latwo strawna	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>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 brokulowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>9.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 1 993,7 Bialko ogółem [g] 92,7 Tluszcz [g] 42,3 Weglowodany ogółem [g] 322,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 118,5
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	platkı jaglane 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>)	jablko 150 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>9.</u>) marchewka tarta z jablkiem 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>) jajko gotowane 50 g (<u>3.</u>) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>1, 3, 6, 10.</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 098,7 Bialko ogółem [g] 95,3 Tluszcz [g] 64,7 Weglowodany ogółem [g] 297,8 Blonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 81,7

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

2025-10-05 niedziela	Podstawowa	platki jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) serek smietankowy 100 g (7, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) bitka schabowa duszona 110 g (1, 7, 9) sałata lodowa ze smietana 50 g (7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 9) masło ex 10 g (7, 9) galaretka drobiowa 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek z owocami 150 g (7, 9)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 284,7 Bialko ogółem [g] 121,3 Tluszcz [g] 66,6 Weglowodany ogółem [g] 311,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 100,1
	Latwo strawna	platki jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb pszenny 100 g (1, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) serek smietankowy 100 g (7, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9, 9) sałata lodowa ze smietana 50 g (7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 9) masło ex 10 g (7, 9) galaretka drobiowa 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek z owocami 150 g (7, 9)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 292,9 Bialko ogółem [g] 116,8 Tluszcz [g] 65,9 Weglowodany ogółem [g] 318,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 100,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platki jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) serek smietankowy 100 g (7, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9, 9) sałata lodowa ze smietana 50 g (7, 9) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 9) masło ex 10 g (7, 9) galaretka drobiowa 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 9)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 085,3 Bialko ogółem [g] 102,2 Tluszcz [g] 62,6 Weglowodany ogółem [g] 283,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 71,7
2025-10-06 poniedziałek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g powidło mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	jabłko 150 g	zupa gulaszowa 300 g (1, 3, 7, 9, 9) ryż z jabłkami prażonymi zapiekany 350 g (7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 9) masło ex 10 g (7, 9) parówki 140 g (6, 9) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (7, 9)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 698,1 Bialko ogółem [g] 99,4 Tluszcz [g] 85,3 Weglowodany ogółem [g] 415,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 157,3

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

2025-10-06 poniedziałek	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9, 11) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 9, 11) pomidor 100 g dżem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 3, 7, 9, 11) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9, 11) parówki 140 g (6, 9, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (7, 9, 11)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 463,5 Bialko ogółem [g] 97,9 Tluszcz [g] 80,7 Weglowodany ogółem [g] 364,5 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 94,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9, 11) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 9, 11) pomidor 100 g ser topiony 17 g (7, 9, 11) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 3, 7, 9, 11) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9, 11) parówki 140 g (6, 9, 11) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7, 9, 11)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 114,5 Bialko ogółem [g] 98,3 Tluszcz [g] 68 Weglowodany ogółem [g] 290,1 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 56,5
2025-10-07 wtorek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 9, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9, 11) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9, 11) kotlet drobiowy smazony 80 g (1, 3, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9, 11) kapusta zasmazana 100 g (1, 7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9, 11) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 9, 11) sałata masłowa liśc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 9, 11)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 630,5 Bialko ogółem [g] 107,3 Tluszcz [g] 83,5 Weglowodany ogółem [g] 378,8 Blonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 108,1
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 9, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9, 11) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6, 9, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	nektarynka 140 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9, 11) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9, 11) buraczki na ciepło 100 g (1, 7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9, 11) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 9, 11) sałata masłowa liśc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 9, 11)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 198,3 Bialko ogółem [g] 112,2 Tluszcz [g] 43,2 Weglowodany ogółem [g] 353,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 113,5

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

2025-10-07 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (1, 3, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9, 9) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) buraczki na ciepło 100 g (1, 7, 9) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 9) sałatka masłowa liść 10 g pomidor 100 g herbata b/c z cytryną 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 9)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 127,4 Bialko ogółem [g] 110,7 Tluszcz [g] 52 Weglowodany ogółem [g] 318,7 Blonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 75,8
	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 9) bulka masłana 100 g (1, 3, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (1, 6, 7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 9) masło ex 10 g (7, 9) szynka z indyka 50 g (1, 6, 9) sałatka bawarska 100 g (3, 10, 9) herbata z/c z cytryną 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 9)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 769,3 Bialko ogółem [g] 105 Tluszcz [g] 80,1 Weglowodany ogółem [g] 417,1 Blonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 146,4
	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 9) bulka masłana 100 g (1, 3, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) zrazik drobiowy pieczony 80 g (1, 3, 9) sos pietruszkowy 20 g (1, 7, 9) brokul na ciepło 100 g (7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 9) masło ex 10 g (7, 9) szynka z indyka 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g rukola 5 g herbata z/c z cytryną 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 9)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 281,5 Bialko ogółem [g] 84 Tluszcz [g] 51 Weglowodany ogółem [g] 375,7 Blonnik pokarmowy [g] 21,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 147,6
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 9) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) zrazik drobiowy pieczony 80 g (1, 3, 9) sos pietruszkowy 20 g (1, 7, 9) brokul na ciepło 100 g (7, 9) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 9) masło ex 10 g (7, 9) szynka z indyka 50 g (1, 6, 9) sałatka bawarska 100 g (3, 10, 9) herbata b/c 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 9)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 145,1 Bialko ogółem [g] 92,3 Tluszcz [g] 65,1 Weglowodany ogółem [g] 304 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 66,4

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

2025-10-09 czwartek	Podstawowa	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 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,)	mandarynka 80 g	zurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) lazanki z kapusta i miesem gotowane 350 g (1, 6, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) kielbaski bez oslonki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 717,1 Bialko ogółem [g] 110,5 Tluszcz [g] 99 Weglowodany ogółem [g] 362,3 Blonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sól [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 93,1
	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) poledwica drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zurek 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,) kielbaski bez oslonki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 598,7 Bialko ogółem [g] 98,8 Tluszcz [g] 88 Weglowodany ogółem [g] 364,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 90,9
	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,) ser żółty 50 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zurek 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,) kielbaski bez oslonki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7,)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 552,5 Bialko ogółem [g] 104,4 Tluszcz [g] 98,7 Weglowodany ogółem [g] 324,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 56,1
2025-10-10 piątek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) serek mini kiri 17 g (7,) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa ogórkowa z ryzem 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11,) surówka Coleslaw 100 g (3, 10,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 467,8 Bialko ogółem [g] 91,1 Tluszcz [g] 83,9 Weglowodany ogółem [g] 347,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 117,8

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

2025-10-10 piątek	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>1,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło roślinne 10 g (<u>1,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>1,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 1,</u>)	jablko 150 g	zupa ryżowa 300 g (<u>1, 1, 9,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>1,</u>) ryba pieczona w sosie ziołowym 210 g (<u>1, 4, 1,</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>1, 1,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło ex 10 g (<u>1,</u>) serek fromage 100 g (<u>1,</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc netto [zl] Wartosc brutto [zl] Wartosc energetyczna[kcal] 2 146,4 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 49,3 Weglowodany ogółem [g] 341,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 124,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>1,</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>1,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>1,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 1,</u>)	jablko 150 g	zupa ryżowa 300 g (<u>1, 1, 9,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>1,</u>) ryba pieczona w sosie ziołowym 210 g (<u>1, 4, 1,</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>1, 1,</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>1,</u>) serek fromage 100 g (<u>1,</u>) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc netto [zl] Wartosc brutto [zl] Wartosc energetyczna[kcal] 1 983,7 Bialko ogółem [g] 93,8 Tluszcz [g] 49,7 Weglowodany ogółem [g] 304,4 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 91,4