

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-04-11 piątek	Podstawowa	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,) chalka 100 g (1, 3, 6,) maslo roslinne 15 g (7,) marmolada 50 g gruszka 150 g		zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9,) kompot z/c 200 ml ziemniaki 200 g (7,) ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11,) surówka z kiszonej kapusty gotowa 100 g	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) herbata z/c z cytryna 200 ml twarozek z koperkiem kolacja 90 g (7,) papryka 100 g mix salat 5 g	gratka 170 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,2 Bialko ogółem [g] 93,2 Tluszcz [g] 64,4 Weglowodany ogółem [g] 359,3 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 147,5
	Latwo strawna	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,) chalka 100 g (1, 3, 6,) maslo roslinne 15 g (7,) marmolada 50 g jablko 150 g		zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9,) kompot z/c 200 ml ziemniaki 200 g (7,) pulpet rybny 80 g (1, 3, 4,) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9,) brokul na cieplo 100 g (7,)	chleb pszenny 100 g (1,) maslo ex 10 g (7,) herbata z/c z cytryna 200 ml twarozek z koperkiem kolacja 90 g (7,) pomidor 100 g mix salat 5 g	gratka 170 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,6 Bialko ogółem [g] 89 Tluszcz [g] 50,8 Weglowodany ogółem [g] 352,3 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 150,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) maslo roslinne 15 g (7,) pasta z jajka 100 g (3, 7,) pomidor 100 g	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9,) kompot b/c 200 ml ziemniaki 200 g (7,) pulpet rybny 80 g (1, 3, 4,) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9,) brokul na cieplo 100 g (7,)	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) herbata b/c z cytryna 200 ml twarozek z koperkiem kolacja 90 g (7,) papryka 100 g mix salat 5 g	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,1 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 55,3 Weglowodany ogółem [g] 267,9 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 67,5
2025-04-12 sobota	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) maslo roslinne 10 g (7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,) szynka drobiowa sniadanie 50 g (1, 6,) pomidor 100 g galaretka 175 g		zupa kalafiorowa z ryzem 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) zrazik wieprzowo-drobiowy 80 g (1, 3,) sos paprykowy 20 g (1, 7,) surówka z selera 100 g (3, 9, 10,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) herbata z/c z cytryna 200 ml pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9,) ogórek kiszony 100 g	jogurt owocowy jasienica 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,6 Bialko ogółem [g] 88,1 Tluszcz [g] 62,2 Weglowodany ogółem [g] 321,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 111,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-12 sobota	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g galaretki 175 g		zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 9, 11) wołowina mielona 120 g (9, 11) surówka z selera 100 g (3, 9, 10, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9) herbata z/c z cytryną 200 ml szynka drobiowa 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g	jogurt owocowy jasienica 150 g (7, 9)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,1 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 112
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g	mus 100 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 9, 11) wołowina mielona 120 g (9, 11) surówka z selera 100 g (3, 9, 10, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9) herbata b/c z cytryną 200 ml pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9, 11) ogórek kiszony 100 g	jogurt naturalny 200 g (7, 9)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 7,4 suma cukrów prostych [g] 70,3
2025-04-13 niedziela	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9) serek fromage 100 g (7, 9) pomidor 100 g banan 160 g		zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 9, 11) frykadelki drobiowe 80 g (1, 3, 7, 9, 11) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 9, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9) herbata z/c z cytryną 200 ml szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11) salatka makaronowa z papryką 100 g (1, 3, 7, 9, 11)	jogurt pitny 250 g (7, 9)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,1 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 110,3
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9) serek fromage 100 g (7, 9) pomidor 100 g banan 160 g		zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 9, 11) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9, 11) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9, 11) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 9, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9) herbata z/c z cytryną 200 ml szynka drobiowa 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g	jogurt pitny 250 g (7, 9)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,8 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 114,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-13 niedziela	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7) serek fromage 100 g (7) pomidor 100 g	banan 160 g	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) ziemniaki 200 g (7) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9) sos jarzynowy 20 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 (7) herbata b/c 200 ml szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) salatka makaronowa z papryką 100 g (1, 3, 10)	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,6 Bialko ogółem [g] 109,3 Tluszcz [g] 68,7 Weglowodany ogółem [g] 286,4 Blonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 74,1
	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7) dzem mini 25 g jabłko 150 g		zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9) bigos 250 g (1, 6, 7) ziemniaki 200 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) herbata z/c z cytryna 200 ml parówki 140 g (6) ogórek świeży 100 g	serek z owocami 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,5 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 89,8 Weglowodany ogółem [g] 298,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sól [g] 8,1 suma cukrów prostych [g] 104
	Latwo strawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7) dzem mini 25 g jabłko 150 g		zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9) indyk krojony 110 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (7) kompot z/c 200 ml bukiet warzyw 100 g (7)	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) herbata z/c z cytryna 200 ml parówki 140 g (6) pomidor 100 g	serek z owocami 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,8 Bialko ogółem [g] 102,1 Tluszcz [g] 82,1 Weglowodany ogółem [g] 297,3 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 103,7
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) ser topiony 17 g (7)	jabłko 150 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9) indyk krojony 110 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (7) bukiet warzyw 100 g (7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) herbata b/c z cytryna 200 ml parówki 140 g (6) ogórek świeży 100 g	skyr bez cukru 140 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,9 Bialko ogółem [g] 105,1 Tluszcz [g] 73,8 Weglowodany ogółem [g] 241,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 52,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-15 wtorek	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>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>) ser żółty 50 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g		zupa grochowa z chlebem 300 g (<u>1, 6, 9, 11.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) kotlet schabowy 80 g (<u>1, 3, 11.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>1, 7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml szynka drobiowa kolacja 50 g (<u>1, 6.</u>) mix salat 5 g ogórek konserwowy 100 g (<u>10.</u>)	serek waniliowy 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,8 Bialko ogółem [g] 130,7 Tluszcz [g] 75,7 Weglowodany ogółem [g] 353 Blonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 96,3
	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>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>) szynka drobiowa sniadanie 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g		zupa makaronowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1, 7.</u>) buraczki 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>) herbata z/c z cytryna 200 ml szynka drobiowa kolacja 50 g (<u>1, 6.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g	serek waniliowy 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,5 Bialko ogółem [g] 117,6 Tluszcz [g] 52,5 Weglowodany ogółem [g] 286,6 Blonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 97,9
	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>) kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>) ser żółty 50 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g	kiwi 80 g	zupa makaronowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1, 7.</u>) buraczki 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>) herbata b/c z cytryna 200 ml szynka drobiowa kolacja 50 g (<u>1, 6.</u>) mix salat 5 g ogórek konserwowy 100 g (<u>10.</u>)	sok grzeskowiak 210 g wafle ryżowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,6 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 56,1 Weglowodany ogółem [g] 257,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 57,3
2025-04-16 środa	Podstawowa	ryż na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) powidło mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>7.</u>) banan 160 g masło ex 10 g (<u>7.</u>)		zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>1, 3, 7, 9.</u>) zapiekanka staropolska z sosem 400 g (<u>1, 3, 6, 7.</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>3, 10.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml twarożek z makrela 100 g (<u>4, 7.</u>) salata lodowa lisc 10 g	drożdżówka 100 g (<u>1, 3, 6, 7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,5 Bialko ogółem [g] 87,8 Tluszcz [g] 72,2 Weglowodany ogółem [g] 368,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 110,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-16 środa	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (1.) chleb pszenny 100 g (1.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 1.) masło roślinne 10 g (1.) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (1.) banan 160 g masło ex 10 g (1.)		zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9.) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9.) sałata lodowa ze smietana 50 g (1.) kompot z/c 200 ml ziemniaki 200 g (1.)	chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (1.) herbata z/c z cytryna 200 ml twarożek z pietruszka kolacja 90 g (1.) sałata lodowa liść 10 g pomidor koktajlowy 30 g	drożdżówka 100 g (1, 3, 6, 7.)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 114,8
	Zogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (1.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 1.) masło roślinne 10 g (1.) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (1, 6, 7, 9.) masło ex 10 g (1.)	banan 160 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9.) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9.) sałata lodowa ze smietana 50 g (1.) ziemniaki 200 g (1.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło roślinne 10 g (1.) herbata b/c z cytryna 198 ml twarożek z makrela 100 g (4, 1.) sałata lodowa liść 10 g	jogobella bez cukru 150 g (1.)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 803,5 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 237,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 61,4
2025-04-17 czwartek	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 1.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (1.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 1.) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9.) pomidor 100 g		zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11.) kotlet mielony 90 g (1, 3, 11.) ziemniaki 200 g (1.) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (1.) herbata z/c z cytryna 200 ml serdelki 90 g (6.) sałatka bawarska 100 g (3, 10.)	serek kieszonka 80 g (1.)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 688,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sól [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 97
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 1.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (1.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 1.) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6.) pomidor 100 g		zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11.) pulpety drobiowe 80 g (1, 3.) sos pietruszkowy 20 g (1, 1.) ziemniaki 200 g (1.) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (1.) herbata z/c z cytryna 200 ml serdelki 90 g (6.) pomidor 100 g	serek kieszonka 80 g (1.)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 92,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-17 czwartek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9,) pomidor 100 g	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11,) pulpety drobiowe 80 g (1, 3,) sos pietruszkowy 20 g (1, 7,) ziemniaki 200 g (7,) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) herbata b/c z cytryna 200 ml serdelki 90 g (6,) salátka bawarska 100 g (3, 10,)	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,8 Bialko ogółem [g] 86,8 Tluszcz [g] 91,5 Weglowodany ogółem [g] 313,1 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 75,4
	Podstawowa	platki jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) chalka 100 g (1, 3, 6,) miód 25 g jogurt owocowy jasienica 150 g (7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,) masło roślinne 10 g (7,)		barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) makaron ze szpinakiem i serem białym 300 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok bunio 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,5 Bialko ogółem [g] 87,7 Tluszcz [g] 69 Weglowodany ogółem [g] 378,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 123,5
	Latwo strawna	platki jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) chalka 100 g (1, 3, 6,) miód 25 g jogurt owocowy jasienica 150 g (7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)		barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) makaron z serem białym 300 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g masło ex 10 g (7,) herbata z/c z cytryna 200 ml	sok bunio 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 245 Bialko ogółem [g] 80,6 Tluszcz [g] 56,8 Weglowodany ogółem [g] 362,8 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 138,6
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	platki jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) masło roślinne 10 g (7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) pasta z jajka 100 g (3, 7,) pomidor 100 g mix salat 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) makaron ze szpinakiem i serem białym 300 g (1, 7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,3 Bialko ogółem [g] 96,4 Tluszcz [g] 61,1 Weglowodany ogółem [g] 282,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sól [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 56,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-19 sobota	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) ser żółty 50 g (7, 12) pomidor 100 g banan 160 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 12)		zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9, 12) risotto z sosem pomidorowym 400 g (1, 7, 9, 12) kompot z/c 200 ml	galaretka drobiowa 100 g chleb razowy 100 g (1, 6, 12) masło ex 10 g (7, 12) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 12)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 179 Bialko ogółem [g] 95 Tluszcz [g] 53,3 Weglowodany ogółem [g] 341,6 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 103,3
	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 12) chleb pszenny 100 g (1, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (7, 12) banan 160 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 12)		zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9, 12) risotto z sosem pomidorowym 400 g (1, 7, 9, 12) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 12) masło ex 10 g (7, 12) galaretka drobiowa 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 12)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,9 Bialko ogółem [g] 84,3 Tluszcz [g] 46,3 Weglowodany ogółem [g] 351,4 Blonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 108,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 12) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) pomidor 100 g ser żółty 50 g (7, 12)	banan 160 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9, 12) risotto z sosem pomidorowym 400 g (1, 7, 9, 12) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 12) masło ex 10 g (7, 12) galaretka drobiowa 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 12)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,7 Bialko ogółem [g] 89,8 Tluszcz [g] 50,8 Weglowodany ogółem [g] 309,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 58,4
2025-04-20 niedziela	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 12) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 12) jajko w sosie tatarskim 80 g (3, 7, 10, 12) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 12) pomidor 100 g		rosół z makaronem 300 g (1, 9, 12) udko pieczone 200 g marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 12) ziemniaki 200 g (7, 12) kompot z/c 200 ml ciasto 50 g (1, 3, 6, 7, 12)	chleb razowy 100 g (1, 6, 12) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 12) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10, 12) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,4 Bialko ogółem [g] 102 Tluszcz [g] 106,3 Weglowodany ogółem [g] 301,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 105,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-20 niedziela	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 1) chleb pszenny 100 g (1, 1) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1) masło roślinne 10 g (7, 1) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6, 1) serek mini kiri 17 g (7, 1) pomidor 100 g		rosół z makaronem 300 g (1, 9, 1) ziemniaki 200 g (7, 1) udko duszone 200 g (1, 7, 9, 1) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 1) kompot z/c 200 ml ciasto 50 g (1, 3, 6, 7, 1)	chleb pszenny 100 g (1, 1) masło ex 10 g (7, 1) herbata z/c z cytryna 200 ml szynka drobiowa kolacja 50 g (1, 6, 1) dżem mini 25 g pomidor 100 g	mus 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,2 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 114,4
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 1) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 1) masło roślinne 10 g (7, 1) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1) jajko w sosie tatarskim 80 g (3, 7, 10, 1) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6, 1) pomidor 100 g	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9, 1) udko duszone 200 g (1, 7, 9, 1) ziemniaki 200 g (7, 1) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 1) kompot b/c 200 ml ciasto 50 g (1, 3, 6, 7, 1)	chleb razowy 100 g (1, 6, 1) masło ex 10 g (7, 1) szynka drobiowa kolacja 50 g (1, 6, 1) sałatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10, 1) herbata b/c 200 ml	mus 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,2 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 89,2