

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-05-11 niedziela	Podstawowa	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) maslo roslinne 10 g (7) twarozek z pietruszka sniadanie 80 g (7) rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) ziemniaki 200 g (7) kotlet drobiowy 80 g (1, 3, 11) salatka z buraczkow 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) maslo ex 10 g (7) jajko gotowane 50 g (3) salatka z kielbasa krakowska 100 g (1, 3, 9, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,7 Bialko ogolem [g] 93,3 Tluszcz [g] 68,9 Weglowodany ogolem [g] 314,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,4 Sol [g] 4,2 suma cukrow prostych [g] 98,4
	Latwo strawna	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1) maslo roslinne 10 g (7) twarozek z pietruszka sniadanie 80 g (7) rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) ziemniaki 200 g (7) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9) salatka z buraczkow 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) maslo 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] 1 924 Bialko ogolem [g] 102,3 Tluszcz [g] 44,3 Weglowodany ogolem [g] 282 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 20,3 Sol [g] 4,9 suma cukrow prostych [g] 99,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) maslo roslinne 10 g (7) twarozek z pietruszka sniadanie 80 g (7) rukola 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) ziemniaki 200 g (7) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9) salatka z buraczkow 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) maslo ex 10 g (7) jajko gotowane 50 g (3) salatka z kielbasa krakowska 100 g (1, 3, 9, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,1 Bialko ogolem [g] 98,6 Tluszcz [g] 55,1 Weglowodany ogolem [g] 259,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,8 Sol [g] 3,9 suma cukrow prostych [g] 64,8
2025-05-12 poniedzialek	Podstawowa	platkı owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) maslo roslinne 10 g (7) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jogurt pitny 250 g (7)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9) kaszotto 350 g (7) sos pieczarkowy 20 g (1, 7) surowka z czerwonej kapusty 100 g (3, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) maslo ex 10 g (7) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9) ogorek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,5 Bialko ogolem [g] 94,7 Tluszcz [g] 72,6 Weglowodany ogolem [g] 375,3 Blonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 28,8 Sol [g] 6,7 suma cukrow prostych [g] 123,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-12 poniedziałek	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 1) chleb pszenny 100 g (1, 1) masło roślinne 10 g (7, 1) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (7, 1) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1)	jogurt pitny 250 g (7, 1)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9, 1) risotto z sosem pomidorowym 400 g (1, 7, 9, 1) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 1) masło ex 10 g (7, 1) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 1) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,8 Bialko ogółem [g] 79,5 Tluszcz [g] 44,3 Weglowodany ogółem [g] 373,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 124,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 1) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 1) masło roślinne 10 g (7, 1) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 1) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 1)	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 1)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9, 1) risotto z sosem pomidorowym 400 g (1, 7, 9, 1) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1) masło ex 10 g (7, 1) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9, 1) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryzowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,4 Bialko ogółem [g] 87,5 Tluszcz [g] 52,5 Weglowodany ogółem [g] 316,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 59,9
2025-05-13 wtorek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 1) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 1) masło roślinne 10 g (7, 1) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 1) herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9, 1) ziemniaki 200 g (7, 1) fasolka po bretonsku 250 g (1, 6, 7, 1) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1) masło ex 10 g (7, 1) serek smietankowy 100 g (7, 1) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7, 1)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,3 Bialko ogółem [g] 108,7 Tluszcz [g] 64,7 Weglowodany ogółem [g] 336,7 Blonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 94,8
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 1) chleb pszenny 100 g (1, 1) masło roślinne 10 g (7, 1) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 1) herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9, 1) ziemniaki 200 g (7, 1) pulpety drobiowe 80 g (1, 3, 1) sos koperkowy 20 g (1, 7, 1) marchewka tarta z jablkiem 100 g (7, 1) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 1) masło ex 10 g (7, 1) serek smietankowy 100 g (7, 1) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7, 1)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,8 Bialko ogółem [g] 80,6 Tluszcz [g] 46,9 Weglowodany ogółem [g] 298,1 Blonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 93

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-13 wtorek	Z ogr. latwp. węglowod. (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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9.</u>) kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	banan 160 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>1, 3, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1, 3.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>1, 7.</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>) serek smietankowy 100 g (<u>7.</u>) papryka 100 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 847,4 Bialko ogółem [g] 87,2 Tluszcz [g] 52,6 Weglowodany ogółem [g] 268 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 67,6
	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chalka 100 g (<u>1, 3, 6.</u>) masło roślinne 15 g (<u>7.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	kiwi 80 g	kapusniak z ziemniakami 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) kotleciki babuni 80 g (<u>1, 3, 7.</u>) mizeria ze smietana 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>) serdelki 90 g (<u>6.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,1 Bialko ogółem [g] 87,8 Tluszcz [g] 107 Weglowodany ogółem [g] 308,6 Blonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 127,5
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chalka 100 g (<u>1, 3, 6.</u>) masło roślinne 15 g (<u>7.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) indyk krojony 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) salata zielona 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>) serdelki 90 g (<u>6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,8 Bialko ogółem [g] 88,9 Tluszcz [g] 71,8 Weglowodany ogółem [g] 310,8 Blonnik pokarmowy [g] 14,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 128,4
	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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	kiwi 80 g	zupa makaronowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) indyk krojony 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>7.</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) serdelki 90 g (<u>6.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>10.</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,7 Bialko ogółem [g] 95,7 Tluszcz [g] 66,1 Weglowodany ogółem [g] 227,8 Blonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 46,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-15 czwartek	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	rosolnik z ryżem 300 g (9,) ziemniaki 200 g (7,) wątrobka z kurczaka z cebulka 100 g (1, 7,) surówka z pora 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	drożdżówka 100 g (1, 3, 6, 7,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,5 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 92,2
	Łatwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7,) 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,)	jablko 150 g	rosolnik z ryżem 300 g (9,) ziemniaki 200 g (7,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) brokuł na ciepło 100 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) potrawka z sera i szynki 100 g (1, 6, 7,) sałata lodowa liść 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	drożdżówka 100 g (1, 3, 6, 7,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 98,3
	Z ogr. łatw. węglowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	rosolnik z ryżem 300 g (9,) ziemniaki 200 g (7,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) kompot b/c 200 ml brokuł na ciepło 100 g (7,)	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 b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 853,2 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 249,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 59
2025-05-16 piątek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) ser żółty 50 g (7,) jablko 150 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jogurt naturalny 200 g (7,)	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11,) ziemniaki 200 g (7,) ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11,) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) pomidor koktajlowy 30 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,1 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 109,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-16 piątek	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>Z.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z.</u>) ser żółty 50 g (<u>Z.</u>) jabłko 150 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, Z.</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>Z.</u>)	zurek z chlebem 300 g (<u>1, 6, 7, 9, 11.</u>) ziemniaki 200 g (<u>Z.</u>) ryba po grecku 200 g (<u>4, Z.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>Z.</u>) serek fromage 100 g (<u>Z.</u>) pomidor koktajlowy 30 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 339 Bialko ogółem [g] 116,4 Tluszcz [g] 62,2 Weglowodany ogółem [g] 344,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 112,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>Z.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z.</u>) ser żółty 50 g (<u>Z.</u>) jabłko 150 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, Z.</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>Z.</u>)	zurek z chlebem 300 g (<u>1, 6, 7, 9, 11.</u>) ziemniaki 200 g (<u>Z.</u>) ryba po grecku 200 g (<u>4, Z.</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>Z.</u>) serek fromage 100 g (<u>Z.</u>) pomidor koktajlowy 30 g herbata b/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,4 Bialko ogółem [g] 116,4 Tluszcz [g] 62,2 Weglowodany ogółem [g] 309,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 78
2025-05-17 sobota	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (<u>1, Z.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, Z.</u>)	jabłko 150 g	krupnik 300 g (<u>1, Z, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>Z.</u>) gulasz wieprzowy 110 g (<u>1, Z.</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>Z.</u>) galaretka drobiowa 100 g szpinak 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>Z.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,6 Bialko ogółem [g] 97,4 Tluszcz [g] 49,1 Weglowodany ogółem [g] 301,9 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 99,9
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (<u>1, Z.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, Z.</u>)	jabłko 150 g	krupnik 300 g (<u>1, Z, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>Z.</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1, 3.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>1, Z.</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>Z.</u>) galaretka drobiowa 100 g szpinak 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>Z.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,8 Bialko ogółem [g] 92,8 Tluszcz [g] 48,7 Weglowodany ogółem [g] 319,6 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 100,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-17 sobota	Z ogr. latwp. węglowod. (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,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) pulpety drobiowe 80 g (1, 3,) sos pomidorowy 20 g (1, 7,) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) galaretka drobiowa 100 g szpinak 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 860,6 Bialko ogółem [g] 89 Tluszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 63,4
	Podstawowa	platkí owsiane 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 z/c 200 ml (1, 7,)	galaretka 175 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7,) ziemniaki 200 g (7,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) salátka bawarska 100 g (3, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,2 Bialko ogółem [g] 97,2 Tluszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 116,7
	Latwo strawna	platkí owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	galaretka 175 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7,) ziemniaki 200 g (7,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,8 Bialko ogółem [g] 97,6 Tluszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 118,6
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	platkí owsiane 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,)	kiwi 80 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7,) ziemniaki 200 g (7,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) salátka bawarska 100 g (3, 10,) herbata b/c 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 004 Bialko ogółem [g] 94,5 Tluszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 264,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 57,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-19 poniedziałek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) bulka masłana 100 g (1, 3,) masło roślinne 10 g (7,) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	serek waniliowy 150 g (7,)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,8 Bialko ogółem [g] 106,3 Tluszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 359 Blonnik pokarmowy [g] 18,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 117,1
	Łatwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) bulka masłana 100 g (1, 3,) masło roślinne 10 g (7,) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	serek waniliowy 150 g (7,)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) ryż z sosem waniliowym 350 g (1, 3, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 836,5 Bialko ogółem [g] 105,1 Tluszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 424,9 Blonnik pokarmowy [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 167,5
	Z ogr. łatw. węglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	skyr bez cukru 140 g (7,)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300 g (1, 7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml pomidor 100 g	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,4 Bialko ogółem [g] 107,1 Tluszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 309 Blonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 58,6
2025-05-20 wtorek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7,) 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,)	banan 160 g	zupa krem z kukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9,) kotlet mielony 90 g (1, 3, 11,) ziemniaki 200 g (7,) sałata lodowa ze smietana 50 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) ser żółty 50 g (7,) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 103 Bialko ogółem [g] 81,2 Tluszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 295 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 116

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-20 wtorek	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>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1, 3, 6, 7, 9</u>) bitka drobiowa 110 g (<u>1, 7, 9</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki 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 wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,4 Bialko ogółem [g] 92,3 Tluszcz [g] 47,8 Weglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 116
	Z ogr. latwp. wegłowod. (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>) 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 krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1, 3, 6, 7, 9</u>) bitka drobiowa 110 g (<u>1, 7, 9</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>7</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) ser zolty 50 g (<u>7</u>) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 872,4 Bialko ogółem [g] 94,9 Tluszcz [g] 57,8 Weglowodany ogółem [g] 254 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 82,6