

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-07-11 piątek	Podstawowa	platki jaglane na mleku 350 ml (Z) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (Z) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jogurt owocowy 150 g (Z)	zupa ryżowa 300 g (1, 7, 9) ryba po włosku 90 g (1, 3, 4, 7, 11) ziemniaki 200 g (Z) marchewka na ciepło 100 g (1, 7) 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	banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 401,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 154,9
	Łatwo strawna	platki jaglane na mleku 350 ml (Z) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (Z) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jogurt owocowy 150 g (Z)	zupa ryżowa 300 g (1, 7, 9) pulpet rybny 80 g (1, 3, 4) sos pietruszkowy 20 g (1, 7) ziemniaki 200 g (Z) marchewka na ciepło 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) serek fromage 100 g (Z) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 396,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 153,4
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	platki jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) pasta z jajka 100 g (3, 7) roszponka 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	jogurt naturalny 200 g (Z)	zupa ryżowa 300 g (1, 7, 9) pulpet rybny 80 g (1, 3, 4) sos pietruszkowy 20 g (1, 7) ziemniaki 200 g (Z) marchewka na ciepło 100 g (1, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) serek fromage 100 g (Z) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,1 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 76,5
2025-07-12 sobota	Podstawowa	ryż na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jabłko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) watróbka z indyka z cebulką 100 g (1, 7) ziemniaki 200 g (Z) surówka z kiszonej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, Z)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 97,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-12 sobota	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z ₁) chleb pszenny 100 g (1 ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) szynka drobiowa 50 g (1 ₁ , 6 ₁) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1 ₁ , Z ₁)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1 ₁ , 7 ₁ , 9 ₁) bitka drobiowa 110 g (1 ₁ , 7 ₁ , 9 ₁) ziemniaki 200 g (Z ₁) brokul na ciepło 100 g (Z ₁) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1 ₁) masło ex 10 g (Z ₁) szynka drobiowa 50 g (1 ₁ , 6 ₁) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1 ₁ , Z ₁)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,3 Bialko ogółem [g] 104,8 Tluszcz [g] 46,2 Weglowodany ogółem [g] 337,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 99,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z ₁) chleb zwykły 100 g (1 ₁ , 6 ₁ , 11 ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) szynka drobiowa 50 g (1 ₁ , 6 ₁) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1 ₁ , Z ₁)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1 ₁ , 7 ₁ , 9 ₁) bitka drobiowa 110 g (1 ₁ , 7 ₁ , 9 ₁) ziemniaki 200 g (Z ₁) brokul na ciepło 100 g (Z ₁) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1 ₁ , 6 ₁) masło ex 10 g (Z ₁) pasztet kolacja 90 g (1 ₁ , 6 ₁ , 9 ₁) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1 ₁ , Z ₁)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,8 Bialko ogółem [g] 106,1 Tluszcz [g] 56,5 Weglowodany ogółem [g] 304,3 Blonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 63,5
2025-07-13 niedziela	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z ₁) chleb zwykły 100 g (1 ₁ , 6 ₁ , 11 ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (Z ₁) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1 ₁ , Z ₁)	mus 100 g	krupnik 300 g (1 ₁ , 7 ₁ , 9 ₁) kotlet schabowy 80 g (1 ₁ , 3 ₁ , 11 ₁) ziemniaki 200 g (Z ₁) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1 ₁ , 6 ₁) masło ex 10 g (Z ₁) ser żółty 50 g (Z ₁) salatka z kielbasa krakowska 100 g (1 ₁ , 3 ₁ , 9 ₁ , 10 ₁) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z ₁)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 686,6 Bialko ogółem [g] 105,8 Tluszcz [g] 92,3 Weglowodany ogółem [g] 363,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 119,3
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z ₁) chleb pszenny 100 g (1 ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (Z ₁) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1 ₁ , Z ₁)	mus 100 g	krupnik 300 g (1 ₁ , 7 ₁ , 9 ₁) schab pieczony w sosie 110 g (1 ₁ , 7 ₁) ziemniaki 200 g (Z ₁) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1 ₁) masło ex 10 g (Z ₁) szynka drobiowa 50 g (1 ₁ , 6 ₁) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z ₁)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,3 Bialko ogółem [g] 105,8 Tluszcz [g] 46,9 Weglowodany ogółem [g] 328,9 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 121,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-13 niedziela	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (<u>7.</u>) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	mus 100 g	krupnik 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1, 7.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) buraczki tarte 100 g 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>) salatka z kielbasa krakowska 100 g (<u>1, 3, 9, 10.</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,4 Bialko ogółem [g] 110,6 Tluszcz [g] 65,4 Weglowodany ogółem [g] 301,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 84,4
	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) ser topiony 17 g (<u>7.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	morela 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>1, 3, 7, 9.</u>) kaszotto 350 g (<u>7.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>1, 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 ex 10 g (<u>7.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>3.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>3, 9, 10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,3 Bialko ogółem [g] 105,2 Tluszcz [g] 75,3 Weglowodany ogółem [g] 356,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 102,2
	Latwo strawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>7.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	morela 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>1, 3, 7, 9.</u>) ryz na sypko 200 g (<u>7.</u>) indyk krojony 110 g (<u>1, 7, 9.</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 drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,5 Bialko ogółem [g] 107,3 Tluszcz [g] 56,7 Weglowodany ogółem [g] 359,7 Blonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 101,2
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) ser topiony 17 g (<u>7.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9.</u>) kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	morela 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>1, 3, 7, 9.</u>) ryz na sypko 200 g (<u>7.</u>) indyk krojony 110 g (<u>1, 7, 9.</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>) jajko gotowane 50 g (<u>3.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>3, 9, 10.</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,1 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 61 Weglowodany ogółem [g] 295,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 49,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-15 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9</u>) bitka schabowa 110 g (<u>1, 7</u>) buraczki tarte 100 g ziemniaki 200 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	jogurt owocowy 150 g (<u>7</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,3 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 68,8 Weglowodany ogółem [g] 324,4 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 108,4
	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 wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1, 3</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>7</u>) ziemniaki 200 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	jogurt owocowy 150 g (<u>7</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,2 Bialko ogółem [g] 89,8 Tluszcz [g] 67,7 Weglowodany ogółem [g] 345,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 109,6
	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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1, 3</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>7</u>) ziemniaki 200 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	jogurt naturalny 200 g (<u>7</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,8 Bialko ogółem [g] 89,3 Tluszcz [g] 69,4 Weglowodany ogółem [g] 301,7 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 72
2025-07-16 środa	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (<u>1, 7</u>) chalka 100 g (<u>1, 3, 6</u>) masło roślinne 15 g (<u>7</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	nektarynka 140 g	rosolnik z ryżem 300 g (<u>9</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>) bigos 250 g (<u>1, 6, 7</u>) kompot z/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>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,3 Bialko ogółem [g] 84,6 Tluszcz [g] 62,9 Weglowodany ogółem [g] 367,9 Blonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 139,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-16 środa	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 15 g (7,) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	nektarynka 140 g	rosolnik z ryżem 300 g (9,) ziemniaki 200 g (7,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) bukiet warzyw 100 g (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	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,3 Bialko ogółem [g] 78,9 Tluszcz [g] 56,1 Weglowodany ogółem [g] 367,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 137,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 15 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	nektarynka 140 g	rosolnik z ryżem 300 g (9,) ziemniaki 200 g (7,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) bukiet warzyw 100 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryzowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 979 Bialko ogółem [g] 86,3 Tluszcz [g] 52,8 Weglowodany ogółem [g] 303,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 69,1
2025-07-17 czwartek	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 6,) 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,)	mus 100 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11,) kotlet mozaikowy 90 g (1, 3, 11,) ziemniaki 200 g (7,) mizeria ze smietana 100 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 748,6 Bialko ogółem [g] 101 Tluszcz [g] 98,3 Weglowodany ogółem [g] 370,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sól [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 113
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 6,) 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,)	mus 100 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11,) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9,) ziemniaki 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,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,7 Bialko ogółem [g] 106,8 Tluszcz [g] 48,9 Weglowodany ogółem [g] 365,9 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 118,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-17 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,) ser żółty 50 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	mus 100 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11,) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9,) 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,) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9,) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,8 Bialko ogółem [g] 113,1 Tluszcz [g] 68,7 Weglowodany ogółem [g] 333,7 Blonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 84,7
	Podstawowa	platki jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) powidło mini 25 g serek mini kiri 17 g (7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	barszcz czerwony z fasola 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,) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7,) mix salat 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,5 Bialko ogółem [g] 106,6 Tluszcz [g] 56,7 Weglowodany ogółem [g] 342,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 100,7
	Latwo strawna	platki jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) makaron z serem białym 300 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7,) mix salat 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,2 Bialko ogółem [g] 103,7 Tluszcz [g] 48,9 Weglowodany ogółem [g] 349,6 Blonnik pokarmowy [g] 18,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 98,1
2025-07-18 piątek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	platki jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) pasta z jajka 100 g (3, 7,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	barszcz czerwony z ziemniakami 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,) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7,) mix salat 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 196 Bialko ogółem [g] 115,9 Tluszcz [g] 60,7 Weglowodany ogółem [g] 309,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 60,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-19 sobota	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 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 jarzynowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) gulasz wieprzowy 110 g (1, 7,) sałatka z buraczków 100 g ziemniaki 200 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) sałatka makaronowa z papryką 100 g (1, 3, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	drożdżówka 100 g (1, 3, 6, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 803,2 Bialko ogółem [g] 107,6 Tluszcz [g] 92,5 Weglowodany ogółem [g] 399,5 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 116,9
	Latwo 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,)	banan 160 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) wołowina duszona 120 g (9,) sałatka z buraczków 100 g ziemniaki 200 g (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	drożdżówka 100 g (1, 3, 6, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,3 Bialko ogółem [g] 108,3 Tluszcz [g] 76,5 Weglowodany ogółem [g] 390,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sól [g] 7 suma cukrów prostych [g] 119,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 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,)	banan 160 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) wołowina duszona 120 g (9,) sałatka z buraczków 100 g ziemniaki 200 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) sałatka makaronowa z papryką 100 g (1, 3, 10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 421 Bialko ogółem [g] 104,8 Tluszcz [g] 83,6 Weglowodany ogółem [g] 325,4 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 79,2
2025-07-20 niedziela	Podstawowa	plátky gryczane na mleku 350 ml (7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) serek fromage 100 g (7,) masło roślinne 10 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	brzoskwinia 140 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9,) kotleciki babuni 80 g (1, 3, 7,) 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,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) sałatka bawarska 100 g (3, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 744,8 Bialko ogółem [g] 95,1 Tluszcz [g] 120,9 Weglowodany ogółem [g] 331,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 110,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-20 niedziela	Latwo strawna	platki gryczane na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) serek fromage 100 g (<u>7.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) indyk krojony 110 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 drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,2 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 55,6 Weglowodany ogółem [g] 318 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 113,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platki gryczane na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) serek fromage 100 g (<u>7.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) indyk krojony 110 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>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>3, 10.</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,3 Bialko ogółem [g] 96,8 Tluszcz [g] 72,7 Weglowodany ogółem [g] 290,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 76,4