

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	Podstawowa	platkí owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (7.) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jogurt pitny 250 g (7.)	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) leczo 250 g (6, 7.) ryz na sypko 200 g (7.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) szynka z indyka 50 g (1, 6.) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,8 Bialko ogółem [g] 85,2 Tluszcz [g] 57,7 Weglowodany ogółem [g] 439,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 146,1
	Latwo strawna	platkí owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (7.) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jogurt pitny 250 g (7.)	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9.) ryz na sypko 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 z indyka 50 g (1, 6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,4 Bialko ogółem [g] 93,1 Tluszcz [g] 51,3 Weglowodany ogółem [g] 411,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 147
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkí owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 6, 11.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 15 g (7.) poledwica drobiowa 50 g (1, 6.) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7.)	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9.) ryz na sypko 200 g (7.) marchewka na cieplo 100 g (1, 7.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) szynka z indyka 50 g (1, 6.) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 070 Bialko ogółem [g] 98,5 Tluszcz [g] 48,4 Weglowodany ogółem [g] 323,4 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sól [g] 7,4 suma cukrów prostych [g] 60,9
2025-08-12 wtorek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7.) chleb zwykly 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.)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki 200 g (7.) gulasz wieprzowy 110 g (1, 7.) surówka z mlodej kapusty 100 g (3, 10.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9.) ogórek swiezy 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,4 Bialko ogółem [g] 99,9 Tluszcz [g] 70,2 Weglowodany ogółem [g] 326,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 98,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-12 wtorek	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>9.</u>) brokul na ciepło 100 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,5 Bialko ogółem [g] 102,7 Tluszcz [g] 51,5 Weglowodany ogółem [g] 322,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 104,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (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>) serek smietankowy 100 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>9.</u>) brokul na ciepło 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>1, 6, 9.</u>) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 098 Bialko ogółem [g] 104 Tluszcz [g] 61,8 Weglowodany ogółem [g] 288,9 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 68,6
2025-08-13 środa	Podstawowa	płatki jaglane na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	nektarynka 140 g	zupa ogórkowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) kotlet drobiowy 80 g (<u>1, 3, 11.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) buraczki tarte 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 makaronowa z papryka 100 g (<u>1, 3, 10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,3 Bialko ogółem [g] 85,8 Tluszcz [g] 83 Weglowodany ogółem [g] 377,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 116,1
	Latwo strawna	płatki jaglane na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	nektarynka 140 g	zupa ryżowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) indyk krojony 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 084 Bialko ogółem [g] 87,9 Tluszcz [g] 44,2 Weglowodany ogółem [g] 343,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 118,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-13 środa	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) miód 25 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	nektarynka 140 g	zupa ryżowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) indyk krojony 110 g (<u>1, 7, 9.</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>) jajko gotowane 50 g (<u>3.</u>) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml salatka makaronowa z papryka 100 g (<u>1, 3, 10.</u>)	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,2 Bialko ogółem [g] 84,7 Tluszcz [g] 58 Weglowodany ogółem [g] 320,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 84,6
	Podstawowa	makaron 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 żółty 50 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>1, 7, 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>) serdelki 90 g (<u>6.</u>) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,6 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 97,6 Weglowodany ogółem [g] 352,4 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sól [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 104,2
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (<u>1, 7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1, 3.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>1, 7.</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	deser smietankowy 130 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,4 Bialko ogółem [g] 83,7 Tluszcz [g] 81,6 Weglowodany ogółem [g] 345,6 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 95,2
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	makaron 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 żółty 50 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1, 3.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>1, 7.</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>) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,4 Bialko ogółem [g] 101,9 Tluszcz [g] 78,3 Weglowodany ogółem [g] 291,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 68,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-15 piątek	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) dzem mini 25 g szynkowa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, Z, 9.) ziemniaki 200 g (Z.) ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11.) surówka z kiszonej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (Z.) rukola 5 g ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,2 Bialko ogółem [g] 115,6 Tluszcz [g] 73,1 Weglowodany ogółem [g] 342,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 102,2
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (Z.) dzem mini 25 g szynkowa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, Z, 9.) ziemniaki 200 g (Z.) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (1, 4, Z.) marchewka na cieplo 100 g (1, Z.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (Z.) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (Z.) rukola 5 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,2 Bialko ogółem [g] 121 Tluszcz [g] 41,5 Weglowodany ogółem [g] 342,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 108,2
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (Z.) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z.)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, Z, 9.) ziemniaki 200 g (Z.) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (1, 4, Z.) marchewka na cieplo 100 g (1, Z.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (Z.) rukola 5 g ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,3 Bialko ogółem [g] 109,8 Tluszcz [g] 48,3 Weglowodany ogółem [g] 311,9 Blonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 68,8
2025-08-16 sobota	Podstawowa	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, Z.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	morela 140 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1, Z, 9.) ziemniaki 200 g (Z.) zrazik wieprzowo-drobiowy 80 g (1, 3.) sos pieczarkowy 20 g (1, Z.) surówka z czerwonej kapusty 100 g (3, 10.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 241 Bialko ogółem [g] 87 Tluszcz [g] 63,7 Weglowodany ogółem [g] 342,2 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 111,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-16 sobota	Latwo strawna	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenncy 100 g (1,) maslo roslinne 10 g (7,) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	morela 140 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) gulasz drobiowy 110 g (1, 7, 9,) marchewka tarta z jablkiem 100 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenncy 100 g (1,) maslo ex 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,8 Bialko ogolem [g] 89,7 Tluszcz [g] 45,4 Weglowodany ogolem [g] 328,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 19 Sol [g] 6 suma cukrow prostych [g] 119,2
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) maslo roslinne 10 g (7,) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	morela 140 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) gulasz drobiowy 110 g (1, 7, 9,) marchewka tarta z jablkiem 100 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9,) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,4 Bialko ogolem [g] 91,3 Tluszcz [g] 55,8 Weglowodany ogolem [g] 296,8 Blonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,3 Sol [g] 6,2 suma cukrow prostych [g] 85
2025-08-17 niedziela	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) maslo roslinne 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z kukini z groszkiem ptysiovym 300 g (1, 3, 6, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) kotleciki babuni 80 g (1, 3, 7,) buraczki na cieplo 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) szynka z indyka 50 g (1, 6,) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 758 Bialko ogolem [g] 100,6 Tluszcz [g] 116,8 Weglowodany ogolem [g] 339,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 30,3 Sol [g] 4,9 suma cukrow prostych [g] 103,8
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenncy 100 g (1,) maslo roslinne 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z kukini z groszkiem ptysiovym 300 g (1, 3, 6, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9,) buraczki na cieplo 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenncy 100 g (1,) maslo ex 10 g (7,) szynka z indyka 50 g (1, 6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,3 Bialko ogolem [g] 110,9 Tluszcz [g] 54,8 Weglowodany ogolem [g] 332,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26,3 Sol [g] 4,8 suma cukrow prostych [g] 106,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-17 niedziela	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) serek fromage 100 g (7.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9.) ziemniaki 200 g (7.) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9.) buraczki na ciepło 100 g (1, 7.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) szynka z indyka 50 g (1, 6.) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10.) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,8 Bialko ogółem [g] 111,8 Tluszcz [g] 67,6 Weglowodany ogółem [g] 301,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 69,2
	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) powidło mini 25 g serek mini kiri 17 g (7.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 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.) ser żółty 50 g (7.) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,7 Bialko ogółem [g] 84,3 Tluszcz [g] 72,9 Weglowodany ogółem [g] 370,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 99,6
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (7.) chleb pszenny 100 g (1.) dzem mini 25 g masło roślinne 10 g (7.) serek mini kiri 17 g (7.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) makaron z sosem miesnym 300 g (1, 7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) szynka z indyka 50 g (1, 6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,4 Bialko ogółem [g] 85,3 Tluszcz [g] 61,7 Weglowodany ogółem [g] 360,3 Blonnik pokarmowy [g] 18,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 98
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6.) ser topiony 17 g (7.) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 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.) ser żółty 50 g (7.) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,2 Bialko ogółem [g] 91,8 Tluszcz [g] 71,6 Weglowodany ogółem [g] 321,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 54,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-19 wtorek	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) bitka schabowa 110 g (1, 7,) sałata zielona ze śmietana 50 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) jajko gotowane 50 g (3,) sałatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (1, 3, 6, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,7 Bialko ogółem [g] 103,9 Tluszcz [g] 64,6 Weglowodany ogółem [g] 345,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 105,2
	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) sałata zielona ze śmietana 50 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor cherry 40 g miód 25 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 243 Bialko ogółem [g] 94,4 Tluszcz [g] 51,3 Weglowodany ogółem [g] 360,3 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 107,8
	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,) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) sałata zielona ze śmietana 50 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) jajko gotowane 50 g (3,) sałatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (1, 3, 6, 10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,2 Bialko ogółem [g] 92,4 Tluszcz [g] 64,7 Weglowodany ogółem [g] 323,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 72,3
2025-08-20 środa	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 10 g (7,) dżem mini 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jogurt owocowy 150 g (7,)	zupa solferino 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) kotlet mielony 90 g (1, 3, 11,) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek z owocami 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 947,9 Bialko ogółem [g] 113,8 Tluszcz [g] 114,1 Weglowodany ogółem [g] 382,8 Blonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sól [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 123,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-20 środa	Łatwo strawna	platki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 6,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 10 g (7,) dzem mini 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jogurt owocowy 150 g (7,)	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) zrazik drobiowy 80 g (1, 3,) sos koperkowy 20 g (1, 7,) buraczki tarte 100 g 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	serek z owocami 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 537 Bialko ogółem [g] 103,5 Tluszcz [g] 84 Weglowodany ogółem [g] 352,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 120,5
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platki owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jogurt naturalny 200 g (7,)	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) zrazik drobiowy 80 g (1, 3,) sos koperkowy 20 g (1, 7,) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) ogórek swiezy 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryzowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,5 Bialko ogółem [g] 96,8 Tluszcz [g] 76,4 Weglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 65,4