

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-09-11 czwartek	Podstawowa	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) maslo roslinne 10 g (7,) ser zolty 50 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (1, 6, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) roszponka 5 g ogorek swiez y 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowo-czekoladowy 130 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,7 Bialko ogolem [g] 109,9 Tluszcz [g] 79,3 Weglowodany ogolem [g] 373,3 Blonnik pokarmowy [g] 37,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 28 Sol [g] 6,7 suma cukrow prostych [g] 96,4
	Latwo strawna	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) maslo roslinne 10 g (7,) szynka z indyka 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) wolowina duszona 120 g (9,) bukiet warzyw 100 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) maslo ex 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) roszponka 5 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,7 Bialko ogolem [g] 109,3 Tluszcz [g] 43,7 Weglowodany ogolem [g] 315 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21 Sol [g] 5,8 suma cukrow prostych [g] 105
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzykowa)	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) maslo roslinne 10 g (7,) ser zolty 50 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) wolowina duszona 120 g (9,) bukiet warzyw 100 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) roszponka 5 g ogorek swiez y 100 g herbata b/c 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,3 Bialko ogolem [g] 111,5 Tluszcz [g] 52,5 Weglowodany ogolem [g] 274,3 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,1 Sol [g] 5,8 suma cukrow prostych [g] 69,2
2025-09-12 piątek	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7,) bulka maslana 100 g (1, 3,) maslo roslinne 10 g (7,) serek waniliowy 150 g (7,) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	gruszka 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11,) ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) surówka koperkowa 100 g (3, 10,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7,) salata maslowa lisc 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 911,9 Bialko ogolem [g] 122,9 Tluszcz [g] 84,6 Weglowodany ogolem [g] 427,4 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,8 Sol [g] 4,4 suma cukrow prostych [g] 141

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-12 piątek	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7.) bulka masłana 100 g (1, 3.) masło roślinne 10 g (7.) serek waniliowy 150 g (7.) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11.) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (1, 4, 7.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) brokul na cieplo 100 g (7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7.) salata maslowa lisc 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,5 Bialko ogółem [g] 129,1 Tluszcz [g] 49,9 Weglowodany ogółem [g] 412,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 143,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) pasta z jajka 100 g (3, 7.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	gruszka 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11.) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (1, 4, 7.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) brokul na cieplo 100 g (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.) salata maslowa lisc 10 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryzowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,7 Bialko ogółem [g] 115,1 Tluszcz [g] 48,2 Weglowodany ogółem [g] 323,4 Blonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 68,7
2025-09-13 sobota	Podstawowa	platk jaglane na mleku 350 ml (7.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	deser smietankowo-czekoladowy 130 g (7.)	zupa brokulowa z makaronem 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (1, 7, 9, moze zawierac: 6, 7, 8, 11.) surówka z kiszzonej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) kielbaski bez oslonki 140 g (6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serwatka owocowa 150 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 752,8 Bialko ogółem [g] 92,4 Tluszcz [g] 112 Weglowodany ogółem [g] 359,6 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sól [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 80,2
	Latwo strawna	platk jaglane na mleku 350 ml (7.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (7.) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	galaretka 175 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9.) marchewka na cieplo 100 g (1, 7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) kielbaski bez oslonki 140 g (6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serwatka owocowa 150 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,1 Bialko ogółem [g] 106,6 Tluszcz [g] 73,2 Weglowodany ogółem [g] 355,8 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 114,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-13 sobota	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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	zupa brokułowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) marchewka 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>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>6.</u>) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>1, 7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 304 Bialko ogółem [g] 105,9 Tluszcz [g] 75,6 Weglowodany ogółem [g] 316,3 Blonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 70
	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (<u>1, 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 z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z kukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1, 3, 6, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>1, 3, 11.</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 z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>1, 3, 6, 10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 622 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 93,2 Weglowodany ogółem [g] 354,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 106,3
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (<u>1, 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>)	nektarynka 140 g	zupa krem z kukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1, 3, 6, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) kielbasa 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] 2 151,9 Bialko ogółem [g] 98,7 Tluszcz [g] 54,5 Weglowodany ogółem [g] 320,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 109,9
2025-09-14 niedziela	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (<u>1, 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>)	nektarynka 140 g	zupa krem z kukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1, 3, 6, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>1, 7, 9.</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>) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>1, 3, 6, 10.</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,8 Bialko ogółem [g] 96,1 Tluszcz [g] 68,1 Weglowodany ogółem [g] 295,7 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 72,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-15 poniedziałek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) serek mini kiri 17 g (Z) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9) kaszo miesno-warzywne gotowane 350 g (Z) 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) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,2 Bialko ogółem [g] 84,5 Tluszcz [g] 68,9 Weglowodany ogółem [g] 340,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 116,7
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) serek mini kiri 17 g (Z) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g (1, 3, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) poledwica drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 310 Bialko ogółem [g] 68,7 Tluszcz [g] 44 Weglowodany ogółem [g] 417,4 Blonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 164,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) serek mini kiri 17 g (Z) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9) kaszo miesno-warzywne gotowane 350 g (Z) sos pieczarkowy 20 g (1, Z) surówka z czerwonej kapusty 100 g (3, 10) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 155 Bialko ogółem [g] 93,1 Tluszcz [g] 71,6 Weglowodany ogółem [g] 296 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 73,2
2025-09-16 wtorek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	śliwka 80 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) bitka schabowa duszona 110 g (1, 7) fasolka szparagowa na cieplo 100 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,6 Bialko ogółem [g] 117,2 Tluszcz [g] 49,8 Weglowodany ogółem [g] 297,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 92,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-16 wtorek	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	brzoskwinia 140 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) pulpety drobiowe pieczone 80 g (1, 3,) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9,) kalafior na ciepło 100 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7,) salata lodowa liść 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,8 Bialko ogółem [g] 109 Tluszcz [g] 48,3 Weglowodany ogółem [g] 320,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 97,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	sliwka 80 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) pulpety drobiowe pieczone 80 g (1, 3,) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9,) kalafior na ciepło 100 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7,) salata lodowa liść 10 g pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,5 Bialko ogółem [g] 105,7 Tluszcz [g] 48,4 Weglowodany ogółem [g] 276,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 60,2
2025-09-17 środa	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (7,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 15 g (7,) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) udko pieczone 200 g marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) ser żółty 50 g (7,) ogórek konserwowy 100 g (10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,9 Bialko ogółem [g] 100,5 Tluszcz [g] 75,5 Weglowodany ogółem [g] 379 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 149,9
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (7,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 15 g (7,) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) udko duszone 200 g (1, 7, 9,) marchewka na ciepło 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	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,2 Bialko ogółem [g] 97,7 Tluszcz [g] 65,7 Weglowodany ogółem [g] 396 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 154,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-17 środa	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	ryż na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 10) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)	banan 160 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) udko duszone 200 g (1, 7, 9, 10) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 9) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9) ser żółty 50 g (7, 9) ogórek konserwowy 100 g (10, 11) herbata b/c z cytryną 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,5 Bialko ogółem [g] 109,9 Tluszcz [g] 68,9 Weglowodany ogółem [g] 314 Blonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 74,8
	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9, 10) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) kotleciki babuni smazone 80 g (1, 3, 7, 9) mizeria ze smietana 100 g (7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 11) salatka bawarska 100 g (3, 10, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	semiczek z owocami 150 g (7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 815 Bialko ogółem [g] 108,1 Tluszcz [g] 118,8 Weglowodany ogółem [g] 359 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 93
	Latwo strawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9, 10) salata lodowa ze smietana 50 g (7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	semiczek z owocami 150 g (7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,3 Bialko ogółem [g] 113,6 Tluszcz [g] 63,7 Weglowodany ogółem [g] 340,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 94,3
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9, 10) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9, 10) salata lodowa ze smietana 50 g (7, 9) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 11) salatka bawarska 100 g (3, 10, 11) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)	jogobella bez cukru 150 g (7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,7 Bialko ogółem [g] 110 Tluszcz [g] 79 Weglowodany ogółem [g] 297,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 67,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-19 piątek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) serek mini kiri 17 g (Z) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	brzoskwinia 140 g	zurek z ziemniakami 300 g (1, Z, 9) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g (1, Z) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) serek fromage 100 g (Z) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	drożdżówka 100 g (1, 3, 6, Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 760,6 Bialko ogółem [g] 105,5 Tluszcz [g] 74,6 Weglowodany ogółem [g] 430,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 106,4
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) serek mini kiri 17 g (Z) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	brzoskwinia 140 g	zurek z ziemniakami 300 g (1, Z, 9) makaron z serem białym gotowany 300 g (1, Z) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) serek fromage 100 g (Z) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	drożdżówka 100 g (1, 3, 6, Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,5 Bialko ogółem [g] 106,1 Tluszcz [g] 67,2 Weglowodany ogółem [g] 431,3 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 104,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) pasta z jajka 100 g (3, Z) rukola 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	brzoskwinia 140 g	zurek z ziemniakami 300 g (1, Z, 9) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g (1, Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) serek fromage 100 g (Z) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	jogurt naturalny 200 g (Z) waflę ryżowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,9 Bialko ogółem [g] 118,8 Tluszcz [g] 76,5 Weglowodany ogółem [g] 342,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Sól [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 67,2
2025-09-20 sobota	Podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (1, Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	gruszka 150 g	rosolnik z ryżem 300 g (9) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3) sos pieczarkowy 20 g (1, Z) buraczki na ciepło 100 g (1, Z) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) serdelki 90 g (6) sałatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,5 Bialko ogółem [g] 76,6 Tluszcz [g] 75,4 Weglowodany ogółem [g] 286,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 115,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-20 sobota	Latwo strawna	platki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9, 10) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	rosolnik z ryżem 300 g (9, 10) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9, 10) buraczki na ciepło 100 g (1, 7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9, 10) serdelki 90 g (6, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,5 Bialko ogółem [g] 78,1 Tluszcz [g] 65,1 Weglowodany ogółem [g] 270,5 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 116,4
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9, 10) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	gruszka 150 g	rosolnik z ryżem 300 g (9, 10) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9, 10) buraczki na ciepło 100 g (1, 7, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9, 10) serdelki 90 g (6, 11) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10, 11) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,3 Bialko ogółem [g] 76,3 Tluszcz [g] 75,9 Weglowodany ogółem [g] 245 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 81,6