

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-06-21 sobota	Podstawowa	kasza jaglana na mleku chleb zwykły masło roślinne szynka drobiowa pomidor kawa zbozowa z/c	jablko	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym bitka drobiowa ziemniaki buraczki tarte kompot z/c	chleb razowy masło ex pasztet kolacja papryka herbata z/c z cytryna	jogurt naturalny	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 204 Bialko ogółem [g] 107,7 Tluszcz [g] 58,8 Weglowodany ogółem [g] 326,9 Blonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 106,1
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku chleb pszenny masło roślinne szynka drobiowa pomidor kawa zbozowa z/c	jablko	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym indyk krojony ziemniaki buraczki tarte kompot z/c	chleb pszenny masło ex szynka drobiowa pomidor herbata z/c z cytryna	jogurt naturalny	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 076 Bialko ogółem [g] 99,3 Tluszcz [g] 50,9 Weglowodany ogółem [g] 318,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 104
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku chleb zwykły masło roślinne szynka drobiowa pomidor kawa zbozowa b/c	jablko	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym indyk krojony ziemniaki buraczki tarte kompot b/c	chleb razowy masło ex pasztet kolacja papryka herbata b/c z cytryna	jogurt naturalny	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,6 Bialko ogółem [g] 101,2 Tluszcz [g] 61,6 Weglowodany ogółem [g] 288,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 71
2025-06-22 niedziela	Podstawowa	płatki owsiane na mleku chleb zwykły masło roślinne pomidor twarożek z koperkiem śniadanie kawa zbozowa z/c	mus	zupa jarzynowa z makaronem kotleciki babuni ziemniaki marchewka na ciepło kompot z/c	chleb razowy masło ex szynka drobiowa ogórek konserwowy herbata z/c z cytryna	jogurt pitny	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 608,2 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 98,2 Weglowodany ogółem [g] 347,5 Blonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 123,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-22 niedziela	Latwo strawna	platki owsiane na mleku chleb pszenny masło roślinne pomidor twarożek z koperkiem śniadanie kawa zbozowa z/c	mus	zupa jarzynowa z makaronem pulpety drobiowe sos pietruszkowy ziemniaki marchewka na ciepło kompot z/c	chleb pszenny masło ex szynka drobiowa pomidor herbata z/c z cytryna	jogurt pitny	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,2 Bialko ogółem [g] 96,7 Tluszcz [g] 48,9 Weglowodany ogółem [g] 358,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 125,3
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	platki owsiane na mleku chleb zwykly masło roślinne pomidor twarożek z koperkiem śniadanie kawa zbozowa b/c	mus	zupa jarzynowa z makaronem pulpety drobiowe sos pietruszkowy ziemniaki marchewka na ciepło kompot b/c	chleb razowy masło ex szynka drobiowa ogórek konserwowy herbata b/c z cytryna	jogurt pitny bez cukru	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,7 Bialko ogółem [g] 92 Tluszcz [g] 49 Weglowodany ogółem [g] 312,4 Blonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 85,1
2025-06-23 poniedziałek	Podstawowa	zacierka na mleku bulka maslana masło roślinne dzem mini kawa zbozowa z/c	serek waniliowy	zupa ziemniaczana kaszotto sos pieczarkowy kompot z/c	chleb razowy masło ex serdelki pomidor herbata z/c z cytryna	sok przecierowy	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,1 Bialko ogółem [g] 113,2 Tluszcz [g] 73 Weglowodany ogółem [g] 383,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 153,8
	Latwo strawna	zacierka na mleku bulka maslana masło roślinne dzem mini kawa zbozowa z/c	serek waniliowy	zupa ziemniaczana risotto z sosem pomidorowym kompot z/c	chleb pszenny masło ex serdelki pomidor herbata z/c z cytryna	sok przecierowy	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 488 Bialko ogółem [g] 98,4 Tluszcz [g] 69,7 Weglowodany ogółem [g] 378,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 138,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-23 poniedziałek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku chleb zwykły masło roślinne szynka wieprzowa kawa zbozowa z/c	skyr bez cukru	zupa ziemniaczana risotto z sosem pomidorowym kompot b/c	chleb razowy masło ex serdelki pomidor herbata b/c z cytryna	sok owocowo-warzywny wafle ryżowe	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,3 Bialko ogółem [g] 94,5 Tluszcz [g] 60,9 Weglowodany ogółem [g] 305,5 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 66
	Podstawowa	plátky jeczmienne na mleku chleb zwykły masło roślinne szynka drobiowa kawa zbozowa z/c	banan	zupa koperkowa z tartym ciastem ziemniaki kotlet schabowy buraczki tarte kompot z/c	chleb razowy masło ex jajko gotowane salatka bawarska herbata z/c z cytryna	jogobella bez cukru	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,7 Bialko ogółem [g] 92,4 Tluszcz [g] 93,3 Weglowodany ogółem [g] 350,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 107
	Latwo strawna	plátky jeczmienne na mleku chleb pszenny masło roślinne szynka drobiowa kawa zbozowa z/c	banan	zupa koperkowa z tartym ciastem ziemniaki bitka drobiowa buraczki tarte kompot z/c	chleb pszenny masło ex szynka wieprzowa pomidor herbata z/c z cytryna	jogobella bez cukru	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,1 Bialko ogółem [g] 100,9 Tluszcz [g] 43,8 Weglowodany ogółem [g] 323,3 Blonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 110,5
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	plátky jeczmienne na mleku chleb zwykły masło roślinne szynka drobiowa kawa zbozowa b/c	banan	zupa koperkowa z tartym ciastem ziemniaki bitka drobiowa buraczki tarte kompot b/c	chleb razowy masło ex jajko gotowane salatka bawarska herbata b/c z cytryna	jogobella bez cukru	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,5 Bialko ogółem [g] 96,6 Tluszcz [g] 63,1 Weglowodany ogółem [g] 295,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 73,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-25 środa	Podstawowa	makaron na mleku chleb zwykły masło roślinne marmolada serek mini kiri kawa zbozowa z/c	morela	kapusniak z ziemniakami ziemniaki zrazik wieprzowo-drobiowy sos jarzynowy mizeria ze smietana kompot z/c	chleb razowy masło ex twarożek z suszonymi pomidorami kolacja rukola herbata z/c z cytryna	serek kieszonka	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,4 Bialko ogółem [g] 86,3 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 358,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 138,7
	Latwo strawna	makaron na mleku chleb pszenny masło roślinne marmolada serek mini kiri kawa zbozowa z/c	morela	rosolnik ziemniaki potrawka z kurczaka brokul na cieplo kompot z/c	chleb pszenny masło ex twarożek z suszonymi pomidorami kolacja rukola herbata z/c z cytryna	serek kieszonka	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,9 Bialko ogółem [g] 90,8 Tluszcz [g] 49,6 Weglowodany ogółem [g] 353,8 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 135,8
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku chleb zwykły masło roślinne szynka wieprzowa serek mini kiri kawa zbozowa b/c	morela	rosolnik ziemniaki potrawka z kurczaka brokul na cieplo kompot b/c	chleb razowy masło ex twarożek z suszonymi pomidorami kolacja rukola herbata b/c z cytryna	mus	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 885,8 Bialko ogółem [g] 92,1 Tluszcz [g] 49,8 Weglowodany ogółem [g] 280 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 77
2025-06-26 czwartek	Podstawowa	kasza manna na mleku chleb zwykły masło roślinne pasztet sniadanie pomidor kawa zbozowa z/c	sliwka	zupa kalafiorowa z ryzem ziemniaki fasolka po bretonsku kompot z/c	chleb razowy masło ex szynka wieprzowa ogórek kiszony herbata z/c z cytryna	jablko	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 402 Bialko ogółem [g] 106,7 Tluszcz [g] 66,2 Weglowodany ogółem [g] 364,7 Blonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 8 suma cukrów prostych [g] 93,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-26 czwartek	Latwo strawna	kasza manna na mleku chleb pszenny masło roślinne szynka drobiowa pomidor kawa zbozowa z/c	mus	zupa kalafiorowa z ryżem ziemniaki wołowina duszona marchewka tarta z jabłkiem kompot z/c	chleb pszenny masło ex szynka wieprzowa pomidor herbata z/c z cytryna	jablko	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,2 Bialko ogółem [g] 92,1 Tluszcz [g] 40,8 Weglowodany ogółem [g] 321,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 118,6
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku chleb zwykly masło roślinne pasztet sniadanie pomidor kawa zbozowa b/c	sliwka	zupa kalafiorowa z ryżem ziemniaki wołowina duszona marchewka tarta z jabłkiem kompot b/c	chleb razowy masło ex szynka wieprzowa ogórek kiszony herbata b/c z cytryna	jablko	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 894 Bialko ogółem [g] 93 Tluszcz [g] 49,9 Weglowodany ogółem [g] 284,2 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 62,5
2025-06-27 piątek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku chalka masło roślinne miód kawa zbozowa z/c	jogurt owocowy	zurek z chlebem ryba po wlosku surówka niedzielny obiad ziemniaki kompot z/c	chleb razowy ryba po wlosku serek fromage papryka herbata z/c z cytryna	banan	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,6 Bialko ogółem [g] 95,9 Tluszcz [g] 82,4 Weglowodany ogółem [g] 411,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 111,3
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku chalka miód masło roślinne kawa zbozowa z/c	jogurt owocowy	zurek z chlebem pulpet rybny ziemniaki sos pomidorowy salata lodowa ze smietana kompot z/c	chleb pszenny masło ex serek fromage pomidor herbata z/c z cytryna	banan	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,7 Bialko ogółem [g] 94,1 Tluszcz [g] 60,1 Weglowodany ogółem [g] 401 Blonnik pokarmowy [g] 19,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 113,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-27 piątek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku chleb razowy masło roślinne pasta z jajka szpinak kawa zbozowa b/c	jogurt naturalny	zurek z chlebem pulpet rybny sos pomidorowy sałata lodowa ze smietana kompot b/c	chleb razowy masło ex serek fromage papryka herbata b/c z cytryna	banan	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,3 Bialko ogółem [g] 105 Tluszcz [g] 60,7 Weglowodany ogółem [g] 273,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 67
	Podstawowa	platkí owsiane na mleku chleb zwykly masło roślinne ser zółty pomidor kawa zbozowa z/c	jablko	krupnik watróbka z kurczaka z cebulka ziemniaki surówka z kiszonej kapusty kompot z/c	chleb razowy masło ex parówki pomidor herbata z/c z cytryna	serek z owocami	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,3 Bialko ogółem [g] 133,8 Tluszcz [g] 104,8 Weglowodany ogółem [g] 318,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Sól [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 92,7
	Latwo strawna	platkí owsiane na mleku chleb pszenny masło roślinne szynka drobiowa pomidor kawa zbozowa z/c	jablko	krupnik indyk krojony ziemniaki marchewka na cieplo kompot z/c	chleb pszenny masło ex parówki pomidor herbata z/c z cytryna	serek z owocami	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,5 Bialko ogółem [g] 113,7 Tluszcz [g] 83,3 Weglowodany ogółem [g] 331,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sól [g] 8 suma cukrów prostych [g] 97,6
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	platkí owsiane na mleku chleb zwykly masło roślinne ser zółty pomidor kawa zbozowa b/c	jablko	krupnik indyk krojony ziemniaki marchewka na cieplo kompot b/c	chleb razowy masło ex parówki pomidor herbata b/c z cytryna	skyr bez cukru	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,3 Bialko ogółem [g] 113,2 Tluszcz [g] 85,8 Weglowodany ogółem [g] 293,6 Blonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sól [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 64,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-29 niedziela	Podstawowa	ryz na mleku chleb zwykły masło roślinne twarożek z koperkiem śniadanie pomidor kawa zbozowa z/c	galaretka	zupa pomidorowa z makaronem ziemniaki kotlet mielony sałatka z buraczków kompot z/c	chleb razowy masło ex jajko gotowane sałatka z kielbasa krakowska herbata z/c z cytryna	jogobella bez cukru	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,6 Bialko ogółem [g] 95 Tluszcz [g] 86,9 Weglowodany ogółem [g] 361,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 126,5
	Latwo strawna	ryz na mleku chleb pszenny masło roślinne twarożek z koperkiem śniadanie pomidor kawa zbozowa z/c	galaretka	zupa pomidorowa z makaronem ziemniaki kurczak duszony w sosie sałatka z buraczków kompot z/c	chleb pszenny masło ex szynka drobiowa pomidor herbata z/c z cytryna	jogobella bez cukru	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,8 Bialko ogółem [g] 110 Tluszcz [g] 44,8 Weglowodany ogółem [g] 338,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 129
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku chleb zwykły masło roślinne twarożek z koperkiem śniadanie pomidor kawa zbozowa b/c	mus	zupa pomidorowa z makaronem ziemniaki kurczak duszony w sosie sałatka z buraczków kompot b/c	chleb razowy masło ex jajko gotowane sałatka z kielbasa krakowska herbata b/c z cytryna	jogobella bez cukru	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,7 Bialko ogółem [g] 103 Tluszcz [g] 56,1 Weglowodany ogółem [g] 301,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 87,7
2025-06-30 poniedziałek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku masło roślinne chleb zwykły powidło mini serek mini kiri kawa zbozowa z/c	nektarynka	barszcz ukraiński zapiekanka makaronowa z serem kompot z/c	chleb razowy szynka drobiowa ogórek świeży herbata z/c z cytryna	jogurt owocowy	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,7 Bialko ogółem [g] 92,8 Tluszcz [g] 59,8 Weglowodany ogółem [g] 366,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 107,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-30 poniedziałek	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku chleb pszenny masło roślinne dzem mini serek mini kiri kawa zbozowa z/c	nektarynka	barszcz ukraiński makaron z sosem miesnym kompot z/c	chleb pszenny masło ex mini szynka drobiowa pomidor herbata z/c z cytryna	jogurt owocowy	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,4 Bialko ogółem [g] 82,2 Tluszcz [g] 51,8 Weglowodany ogółem [g] 347,5 Blonnik pokarmowy [g] 18,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 103,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku chleb razowy masło roślinne szynka wieprzowa pomidor kawa zbozowa b/c	nektarynka	barszcz ukraiński makaron z sosem miesnym kompot b/c	chleb razowy masło ex szynka drobiowa ogórek świeży herbata b/c z cytryna	jogurt naturalny	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,6 Bialko ogółem [g] 93,1 Tluszcz [g] 58,7 Weglowodany ogółem [g] 293 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 59,8