

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-09-21 niedziela	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (7) rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	nektarynka 140 g	krupnik 300 g (1, 7, 9) kotlet mozaikowy smazony 90 g (1, 3, 11) ziemniaki gotowane 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) jajko gotowane 50 g (3) salatka makaronowa z brokulem 100 g (1, 3, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,6 Bialko ogółem [g] 92,1 Tluszcz [g] 91,6 Weglowodany ogółem [g] 362,6 Blonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 103
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (7) rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	nektarynka 140 g	krupnik 300 g (1, 7, 9) zrazik drobiowy pieczony 80 g (1, 3) sos pietruszkowy 20 g (1, 7) ziemniaki gotowane 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 drobiowa 50 g (1, 6) miód 25 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,2 Bialko ogółem [g] 94,7 Tluszcz [g] 49 Weglowodany ogółem [g] 363,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 104,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (7) rukola 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	nektarynka 140 g	krupnik 300 g (1, 7, 9) zrazik drobiowy pieczony 80 g (1, 3) sos pietruszkowy 20 g (1, 7) ziemniaki gotowane 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) jajko gotowane 50 g (3) salatka makaronowa z brokulem 100 g (1, 3, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,5 Bialko ogółem [g] 90,5 Tluszcz [g] 62,6 Weglowodany ogółem [g] 316,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 66,6
2025-09-22 poniedziałek	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 11) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (7) dzem mini 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jabłko 150 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) leczo gotowane 250 g (6, 7) ryż na sypko 200 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7) szynka z indyka 50 g (1, 6) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,6 Bialko ogółem [g] 84,2 Tluszcz [g] 50 Weglowodany ogółem [g] 364,3 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 121,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-22 poniedziałek	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7.) bulka masłana 100 g (1, 3.) masło roślinne 10 g (7.) dzem mini 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9.) 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	kaszka manna z owocami 140 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,3 Bialko ogółem [g] 85,3 Tluszcz [g] 40,7 Weglowodany ogółem [g] 344,4 Blonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 112,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9.) kompot b/c 200 ml	chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło ex 10 g (7.) szynka z indyka 50 g (1, 6.) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 767,9 Bialko ogółem [g] 80,8 Tluszcz [g] 36,4 Weglowodany ogółem [g] 290,9 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 56,8
2025-09-23 wtorek	Podstawowa	platk jaglane na mleku 350 ml (7.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	gruszka 150 g	barszcz czerwony z fasola 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (1, 7.) surówka z selera 100 g (3, 9, 10.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) ser zolty 50 g (7.) ogórek swiez 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,4 Bialko ogółem [g] 102,1 Tluszcz [g] 69,5 Weglowodany ogółem [g] 340,7 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 113,8
	Latwo strawna	platk jaglane na mleku 350 ml (7.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (7.) poledwica drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9.) surówka z selera 100 g (3, 9, 10.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 089 Bialko ogółem [g] 93,6 Tluszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 330,2 Blonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 113,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-23 wtorek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	platki jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z.)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9.) surówka z selera 100 g (3, 9, 10.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z) ser żółty 50 g (Z) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,6 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 79,7
	Podstawowa	ryż na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z) serek mini kiri 17 g (Z) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	banan 160 g	zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9.) kotlet schabowy smażony 80 g (1, 3, 11.) ziemniaki gotowane 200 g (Z) buraczki na ciepło 100 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 herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,8 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 403,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 135,3
	Łatwo strawna	ryż na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) serek mini kiri 17 g (Z) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9.) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z) buraczki na ciepło 100 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 herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 386 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 132,3
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	ryż na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z) serek mini kiri 17 g (Z) miód 25 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z.)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9.) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z) buraczki na ciepło 100 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 herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryżowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,8 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 79,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-25 czwartek	Podstawowa	platki owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) masło roślinne 10 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	sliwka 80 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) zapiekanka staropolska z sosem pieczona 400 g (1, 3, 6, 7,) surówka z czerwonej kapusty 100 g (3, 10,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) salátka bawarska 100 g (3, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 750,2 Bialko ogółem [g] 94,7 Tluszcz [g] 112,6 Weglowodany ogółem [g] 352,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Sól [g] 7 suma cukrów prostych [g] 94,3
	Latwo strawna	platki owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) masło roślinne 10 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) wolowina duszona 120 g (9,) marchewka tarta z jablkiem 100 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	jogurt pitny 250 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,9 Bialko ogółem [g] 106 Tluszcz [g] 72,7 Weglowodany ogółem [g] 344,5 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 106,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platki owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) masło roślinne 10 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	sliwka 80 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) wolowina duszona 120 g (9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) marchewka tarta z jablkiem 100 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) salátka bawarska 100 g (3, 10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,9 Bialko ogółem [g] 103,6 Tluszcz [g] 89,6 Weglowodany ogółem [g] 307,7 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 63,8
2025-09-26 piątek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 10 g (7,) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	mus 100 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) ryba po wlosku smazona 90 g (1, 3, 4, 7, 11,) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (7,) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,7 Bialko ogółem [g] 90,6 Tluszcz [g] 69,9 Weglowodany ogółem [g] 372,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 159,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-26 piątek	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7</u>), chalka 100 g (<u>1, 3, 6</u>), masło roślinne 10 g (<u>7</u>), marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	mus 100 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>1, 3, 7, 9</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>7</u>), pulpet rybny pieczone 80 g (<u>1, 3, 4</u>), sos koperkowy 20 g (<u>1, 7</u>), brokuł 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>), twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>7</u>), sałata lodowa liść 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>7</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,7 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 159
	Zogr. łatwp. 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>), pasta z jajka 100 g (<u>3, 7</u>), rukola 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	mus 100 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>1, 3, 7, 9</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>7</u>), pulpet rybny pieczone 80 g (<u>1, 3, 4</u>), sos koperkowy 20 g (<u>1, 7</u>), brokuł 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>), twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>7</u>), sałata lodowa liść 10 g pomidor 100 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>7</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,3 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 79,3
2025-09-27 sobota	Podstawowa	płatki jęczmienne 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>)	jabłko 150 g	zupa makaronowa 300 g (<u>1, 7, 9</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>7</u>), wątrobka z indyka z cebulką smazona 100 g (<u>1, 7</u>), surówka z pora 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>), pasztet kolacja 90 g (<u>1, 6, 9</u>), ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,3 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sól [g] 7,9 suma cukrów prostych [g] 90,5
	Latwo strawna	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>1, 7</u>), chleb pszenny 100 g (<u>1</u>), masło roślinne 10 g (<u>7</u>), szynka z indyka 50 g (<u>1, 6</u>), pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	jabłko 150 g	zupa makaronowa 300 g (<u>1, 7, 9</u>), ziemniaki gotowane 200 g (<u>7</u>), indyk krojony duszony 110 g (<u>1, 7, 9</u>), marchewka na ciepło 100 g (<u>1, 7</u>), 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>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,3 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 102,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-27 sobota	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	platki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) 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)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9) 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) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,7 Bialko ogółem [g] 102,4 Tluszcz [g] 70,1 Weglowodany ogółem [g] 291,2 Blonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 8,2 suma cukrów prostych [g] 65,5
	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (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)	brzoskwinia 140 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) kotleciki babuni smazone 80 g (1, 3, 7) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10) poledwica drobiowa 50 g (1, 6) herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 656 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 102,7 Weglowodany ogółem [g] 361,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 94,7
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (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)	brzoskwinia 140 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) pomidor 100 g poledwica drobiowa 50 g (1, 6) herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,2 Bialko ogółem [g] 111,4 Tluszcz [g] 64 Weglowodany ogółem [g] 347,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 96,2
2025-09-28 niedziela	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (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)	brzoskwinia 140 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7) salatka z buraczków 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10) poledwica drobiowa 50 g (1, 6) herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,8 Bialko ogółem [g] 112,4 Tluszcz [g] 61,6 Weglowodany ogółem [g] 292,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 65,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-29 poniedziałek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) bulka masłana 100 g (1, 3,) masło roślinne 10 g (7,) serek waniliowy 150 g (7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	nektarynka 140 g	zurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) makaron po bolonsku gotowany 300 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) jajko gotowane 50 g (3,) salátka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,3 Bialko ogółem [g] 102,4 Tluszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 394,6 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 132,7
	Łatwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) bulka masłana 100 g (1, 3,) masło roślinne 10 g (7,) serek waniliowy 150 g (7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	nektarynka 140 g	zurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) makaron z sosem miesnym gotowany 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 dzem mini 25 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,1 Bialko ogółem [g] 103 Tluszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 394,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 142,7
	Z ogr. łatw. węglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka z kurczaka 50 g (1, 6,) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	nektarynka 140 g	zurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (1, 7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) jajko gotowane 50 g (3,) salátka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,5 Bialko ogółem [g] 82,6 Tluszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 70,1
2025-09-30 wtorek	Podstawowa	płatki 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 z/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	rosolnik 300 g (1, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) bigos gotowany 250 g (1, 6, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło roślinne 10 g (7,) masło ex 10 g (7,) kielbaski bez oslonki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,4 Bialko ogółem [g] 97,6 Tluszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sól [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 102,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-09-21 do dnia 2025-09-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-30 wtorek	Latwo strawna	platki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9, 11) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	banan 160 g	rosolnik 300 g (1, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9, 11) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9, 11) sałata zielona ze smietana 50 g (7, 9, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9, 11) kielbaski bez oslonki 140 g (6, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (7, 9, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] 2 465,1 Bialko ogółem [g] 90,6 Tluszcz [g] 88,4 Weglowodany ogółem [g] 337,4 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 94
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9, 11) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	banan 160 g	rosolnik 300 g (1, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9, 11) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9, 11) kielbaski bez oslonki 140 g (6, 11) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 9, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] 2 151,6 Bialko ogółem [g] 91,3 Tluszcz [g] 75,6 Weglowodany ogółem [g] 283,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 69,1