

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7,) bulka masłana 100 g (1, 3,) masło roślinne 10 g (7,) dżem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	serek waniliowy 150 g (7,)	zupa gulaszowa 300 g (1, 3, 7, 9,) ryż z jabłkami prażonymi 350 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,) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 402 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 179,8
	Łatwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7,) bulka masłana 100 g (1, 3,) masło roślinne 10 g (7,) dżem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	serek waniliowy 150 g (7,)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9,) risotto z sosem pomidorowym 400 g (1, 7, 9,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,5 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 119,3
	Z ogr. łatw. węglowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 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,)	skyr bez cukru 140 g (7,)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9,) risotto z sosem pomidorowym 400 g (1, 7, 9,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9,) ogórek świeży 100 g herbata b/c 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 56,2
2025-07-22 wtorek	Podstawowa	płatki owsiane 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 z/c 200 ml (1, 7,)	jabłko 150 g	krupnik 300 g (1, 7, 9,) kotlet drobiowy 80 g (1, 3, 11,) ziemniaki 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 papryką 100 g (1, 3, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,6 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 99,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-22 wtorek	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 10) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, 7, 9) pulpety drobiowe 80 g (1, 3, 10) sos pietruszkowy 20 g (1, 7, 10) ziemniaki 200 g (7, 10) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 10) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 10) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 10) szpinak 5 g pomidor koktajlowy 30 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 10)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,9 Bialko ogółem [g] 92,1 Tluszcz [g] 50,4 Weglowodany ogółem [g] 347,5 Blonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 106,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 10) ser żółty 50 g (7, 10) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, 7, 9) pulpety drobiowe 80 g (1, 3, 10) sos pietruszkowy 20 g (1, 7, 10) ziemniaki 200 g (7, 10) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 10) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 10) jajko gotowane 50 g (3, 10) salatka makaronowa z papryka 100 g (1, 3, 10) herbata b/c 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 10)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,5 Bialko ogółem [g] 90,8 Tluszcz [g] 73,1 Weglowodany ogółem [g] 311,5 Blonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 64,4
2025-07-23 środa	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 10) miód 25 g serek mini kiri 17 g (7, 10) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	banan 160 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) schab pieczony w sosie pieczarkowym 110 g (1, 7, 10) ziemniaki 200 g (7, 10) surówka Coleslaw 100 g (3, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 10) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 10) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serwatka owocowa 150 g (7, 10)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,9 Bialko ogółem [g] 91,5 Tluszcz [g] 55 Weglowodany ogółem [g] 332,8 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 93,1
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 10) miód 25 g serek mini kiri 17 g (7, 10) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	banan 160 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) indyk krojony 110 g (1, 7, 9, 10) ziemniaki 200 g (7, 10) bukiet warzyw 100 g (7, 10) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 10) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 10) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serwatka owocowa 150 g (7, 10)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 147 Bialko ogółem [g] 88,6 Tluszcz [g] 49,3 Weglowodany ogółem [g] 338,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 98,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-23 środa	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,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) gulasz wieprzowy 110 g (1, 7,) ziemniaki 200 g (7,) bukiet warzyw 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 masłowa liśc 10 g papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,8 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 78,1
	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,)	morela 140 g	zupa grochowa z chlebem 300 g (1, 6, 9, 11,) ziemniaki 200 g (7,) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9,) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serdelki 90 g (6,) ogórek konserwowy 100 g (10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,9 Bialko ogółem [g] 115,9 Tluszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Blonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 100,7
	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,)	morela 140 g	rosolnik 300 g (1, 9,) ziemniaki 200 g (7,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) serdelki 90 g (6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,8 Bialko ogółem [g] 90,9 Tluszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 102,7
	Z ogr. latwp. węglowod. (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,)	morela 140 g	rosolnik 300 g (1, 9,) ziemniaki 200 g (7,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serdelki 90 g (6,) ogórek konserwowy 100 g (10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,5 Bialko ogółem [g] 81,8 Tluszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 82,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-25 piątek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7</u>, <u>3</u>, <u>6</u>, <u>1</u>) chalka 100 g (<u>1</u>, <u>3</u>, <u>6</u>, <u>1</u>) masło roślinne 15 g (<u>7</u>, <u>3</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1</u>, <u>7</u>, <u>3</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1</u>, <u>3</u>, <u>6</u>, <u>7</u>, <u>9</u>, <u>1</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>, <u>3</u>) ryba po włosku 90 g (<u>1</u>, <u>3</u>, <u>4</u>, <u>7</u>, <u>11</u>, <u>1</u>) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1</u>, <u>6</u>, <u>1</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>, <u>3</u>) serek smietankowy 100 g (<u>7</u>, <u>3</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (<u>7</u>, <u>3</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,2 Bialko ogółem [g] 98,5 Tluszcz [g] 76,8 Weglowodany ogółem [g] 365,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 139,7
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7</u>, <u>3</u>, <u>6</u>, <u>1</u>) chalka 100 g (<u>1</u>, <u>3</u>, <u>6</u>, <u>1</u>) masło roślinne 15 g (<u>7</u>, <u>3</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1</u>, <u>7</u>, <u>3</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1</u>, <u>3</u>, <u>6</u>, <u>7</u>, <u>9</u>, <u>1</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>, <u>3</u>) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (<u>1</u>, <u>4</u>, <u>7</u>, <u>3</u>) brokul na cieplo 100 g (<u>7</u>, <u>3</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1</u>, <u>6</u>, <u>1</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>, <u>3</u>) serek smietankowy 100 g (<u>7</u>, <u>3</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (<u>7</u>, <u>3</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,9 Bialko ogółem [g] 110,7 Tluszcz [g] 53,2 Weglowodany ogółem [g] 352,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 139,1
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7</u>, <u>3</u>, <u>6</u>, <u>11</u>, <u>1</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1</u>, <u>6</u>, <u>11</u>, <u>1</u>) masło roślinne 15 g (<u>7</u>, <u>3</u>) pasta z jajka 100 g (<u>3</u>, <u>7</u>, <u>3</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1</u>, <u>7</u>, <u>3</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1</u>, <u>3</u>, <u>6</u>, <u>7</u>, <u>9</u>, <u>1</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>, <u>3</u>) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (<u>1</u>, <u>4</u>, <u>7</u>, <u>3</u>) brokul na cieplo 100 g (<u>7</u>, <u>3</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1</u>, <u>6</u>, <u>1</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>, <u>3</u>) serek smietankowy 100 g (<u>7</u>, <u>3</u>) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (<u>7</u>, <u>3</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,3 Bialko ogółem [g] 122,2 Tluszcz [g] 56,8 Weglowodany ogółem [g] 273,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 61,2
2025-07-26 sobota	Podstawowa	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>1</u>, <u>7</u>, <u>3</u>, <u>6</u>, <u>11</u>, <u>1</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1</u>, <u>6</u>, <u>11</u>, <u>1</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>, <u>3</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>1</u>, <u>6</u>, <u>9</u>, <u>1</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1</u>, <u>7</u>, <u>3</u>)	mus 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>1</u>, <u>3</u>, <u>7</u>, <u>9</u>, <u>1</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>, <u>3</u>) kaszanka z cebulka 200 g (<u>1</u>, <u>7</u>, <u>9</u>, <u>moze zawierac: 6, 7, 8, 11, 1</u>) surówka z pora 100 g (<u>3</u>, <u>10</u>, <u>1</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1</u>, <u>6</u>, <u>1</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>, <u>3</u>) ser zolty 50 g (<u>7</u>, <u>3</u>) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (<u>7</u>, <u>3</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,7 Bialko ogółem [g] 88 Tluszcz [g] 102,4 Weglowodany ogółem [g] 345,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sól [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 99,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-26 sobota	Latwo strawna	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7, 1) chleb pszenny 100 g (1, 1) maslo roslinne 10 g (7, 1) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 1) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1)	mus 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 1) ziemniaki 200 g (7, 1, 3, 1) pulpety drobiowe 80 g (1, 3, 1) sos pomidorowy 20 g (1, 7, 1) salata lodowa ze smietana 50 g (7, 1) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 1) maslo ex 10 g (7, 1) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 1) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (7, 1)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,9 Bialko ogolem [g] 82,4 Tluszcz [g] 58,8 Weglowodany ogolem [g] 330,3 Blonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21 Sol [g] 5,7 suma cukrow prostych [g] 103,6
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7, 1) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 1) maslo roslinne 10 g (7, 1) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9, 1) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 1)	mus 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 1) ziemniaki 200 g (7, 1, 3, 1) pulpety drobiowe 80 g (1, 3, 1) sos pomidorowy 20 g (1, 7, 1) salata lodowa ze smietana 50 g (7, 1) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1) maslo ex 10 g (7, 1) ser zolty 50 g (7, 1) ogorek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 1)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,2 Bialko ogolem [g] 93,3 Tluszcz [g] 66,8 Weglowodany ogolem [g] 296,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 31,1 Sol [g] 8,1 suma cukrow prostych [g] 77,2
2025-07-27 niedziela	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (7, 1) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 1) maslo roslinne 10 g (7, 1) twarozek z koperkiem sniadanie 80 g (7, 1) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1)	galaretka 175 g	rosol z makaronem 300 g (1, 9, 1) udko pieczone 200 g ziemniaki 200 g (7, 1) marchewka na cieplo 100 g (1, 7, 1) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1) maslo ex 10 g (7, 1) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 1) salata z kielbasa krakowska 100 g (1, 3, 9, 10, 1) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 420 Bialko ogolem [g] 107,6 Tluszcz [g] 68,7 Weglowodany ogolem [g] 344,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,9 Sol [g] 4,7 suma cukrow prostych [g] 136,3
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (7, 1) chleb pszenny 100 g (1, 1) maslo roslinne 10 g (7, 1) twarozek z koperkiem sniadanie 80 g (7, 1) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1)	galaretka 175 g	rosol z makaronem 300 g (1, 9, 1) udko duszone 200 g (1, 7, 9, 1) ziemniaki 200 g (7, 1) marchewka na cieplo 100 g (1, 7, 1) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 1) maslo ex 10 g (7, 1) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 1) pomidor cherry 40 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,3 Bialko ogolem [g] 109 Tluszcz [g] 57,9 Weglowodany ogolem [g] 342,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,2 Sol [g] 4,9 suma cukrow prostych [g] 138,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-27 niedziela	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (Z.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z.)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9.) udko duszone 200 g (1, 7, 9.) ziemniaki 200 g (Z.) marchewka na ciepło 100 g (1, Z.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) szynka drobiowa 50 g (1, 6.) salatka z kielbasa krakowska 100 g (1, 3, 9, 10.) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,8 Bialko ogółem [g] 106,2 Tluszcz [g] 68,2 Weglowodany ogółem [g] 306,8 Blonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 82,4
	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) powidło mini 25 g serek mini kiri 17 g (Z.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) makaron po bolonsku 300 g (1, Z.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (Z.) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,4 Bialko ogółem [g] 89,4 Tluszcz [g] 60,3 Weglowodany ogółem [g] 349,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 109,2
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (Z.) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (Z.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) makaron z sosem miesnym 300 g (1, Z.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (Z.) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (Z.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,4 Bialko ogółem [g] 90,8 Tluszcz [g] 59,6 Weglowodany ogółem [g] 343,6 Blonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 104,9
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9.) ser topiony 17 g (Z.) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z.)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) makaron z sosem miesnym 300 g (1, Z.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (Z.) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,4 Bialko ogółem [g] 96,5 Tluszcz [g] 57,9 Weglowodany ogółem [g] 297,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 63,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-29 wtorek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (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 grysikowa 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki 200 g (7.) gulasz wieprzowy 110 g (1, 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.) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowo-czekoladowy 130 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,2 Bialko ogółem [g] 95,9 Tluszcz [g] 92,2 Weglowodany ogółem [g] 344,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 92
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (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 grysikowa 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki 200 g (7.) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9.) bukiet warzyw 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	skyr bez cukru 140 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,3 Bialko ogółem [g] 116,9 Tluszcz [g] 71,5 Weglowodany ogółem [g] 338 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 105,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (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 grysikowa 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki 200 g (7.) bitka drobiowa 110 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.) parówki 140 g (6.) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,5 Bialko ogółem [g] 113,9 Tluszcz [g] 71,6 Weglowodany ogółem [g] 297,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 69,3
2025-07-30 środa	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7.) bulka masłana 100 g (1, 3.) masło roślinne 10 g (7.) dżem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jogurt owocowy 150 g (7.)	zurek 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.) serek fromage 100 g (7.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,8 Bialko ogółem [g] 99,7 Tluszcz [g] 74,5 Weglowodany ogółem [g] 394,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 106,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-30 środa	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) bulka masłana 100 g (1, 3,) masło roślinne 10 g (7,) dzem mini 25 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7,)	jogurt owocowy 150 g (7,)	zurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) indyk krojony 110 g (1, 7, 9,) ryż na sypko 200 g (7,) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (7,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,2 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 403 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 104,2
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbożowa b/c 200 ml (1, 7,)	jogurt naturalny 200 g (7,)	zurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) indyk krojony 110 g (1, 7, 9,) ryż na sypko 200 g (7,) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jabłko 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,7 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 64,9
2025-07-31 czwartek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9,) pomidor 100 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7,)	morela 140 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) kotlet mielony 90 g (1, 3, 11,) buraczki z chrzanem 100 g (7, 12,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) jajko gotowane 50 g (3,) sałatka z szynka 100 g (1, 3, 6, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,9 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 119
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7,)	morela 140 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) zrazik wieprzowo-drobiowy 80 g (1, 3,) sos pietruszkowy 20 g (1, 7,) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor cherry 40 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,8 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 118,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-31 czwartek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	morela 140 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) ziemniaki 200 g (7) zrazik wieprzowo-drobiowy 80 g (1, 3) sos pietruszkowy 20 g (1, 7) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) jajko gotowane 50 g (3) salatka z szynka 100 g (1, 3, 6, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 143 Bialko ogółem [g] 84,3 Tluszcz [g] 67,9 Weglowodany ogółem [g] 310,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 83,4
---------------------	--------------------------------------	---	--------------	--	---	-----------	--