

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-08-21 czwartek	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	nektarynka 140 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) zrazik wieprzowo-drobiowy 80 g (1, 3) sos paprykowy 20 g (1, Z) ziemniaki 200 g (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) szynka drobiowa 50 g (1, 6) ogórek konserwowy 100 g (10) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,7 Bialko ogółem [g] 86,1 Tluszcz [g] 62,2 Weglowodany ogółem [g] 328,1 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 93,2
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	nektarynka 140 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) indyk krojony 110 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (Z) brokul na cieplo 100 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,5 Bialko ogółem [g] 96,7 Tluszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 314,5 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 97,7
	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb razowy 100 g (1, 6) masło roślinne 10 g (Z) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	skyr bez cukru 140 g (Z)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) indyk krojony 110 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (Z) brokul na cieplo 100 g (Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) ogórek konserwowy 100 g (10) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,2 Bialko ogółem [g] 115,5 Tluszcz [g] 58,5 Weglowodany ogółem [g] 260,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 53,6
2025-08-22 piątek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) ser żółty 50 g (Z) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jabłko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) jajko sadzone 50 g (3, Z) ziemniaki 200 g (Z) fasolka szparagowa na cieplo 100 g (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	deser smietankowy 130 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,4 Bialko ogółem [g] 88,3 Tluszcz [g] 77,7 Weglowodany ogółem [g] 350,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 90,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-22 piątek	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7,</u> <u>1,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (<u>7,</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1,</u> <u>7,</u>)	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>1,</u> <u>6,</u> <u>7,</u> <u>9,</u> <u>11,</u>) pulpet rybny 80 g (<u>1,</u> <u>3,</u> <u>4,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>1,</u> <u>7,</u>) ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>7,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) serek fromage 100 g (<u>7,</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 499 Bialko ogółem [g] 90,3 Tluszcz [g] 62,5 Weglowodany ogółem [g] 406,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 129,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7,</u> <u>1,</u>) chleb razowy 100 g (<u>1,</u> <u>6,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) ser żółty 50 g (<u>7,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1,</u> <u>7,</u>)	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>1,</u> <u>6,</u> <u>7,</u> <u>9,</u> <u>11,</u>) pulpet rybny 80 g (<u>1,</u> <u>3,</u> <u>4,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>1,</u> <u>7,</u>) ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>7,</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1,</u> <u>6,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) serek fromage 100 g (<u>7,</u>) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,8 Bialko ogółem [g] 115,9 Tluszcz [g] 61,7 Weglowodany ogółem [g] 308,6 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 66,2
2025-08-23 sobota	Podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>1,</u> <u>7,</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1,</u> <u>6,</u> <u>11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>1,</u> <u>6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1,</u> <u>7,</u>)	morela 140 g	zupa ryżowa 300 g (<u>1,</u> <u>7,</u> <u>9,</u>) gulasz wieprzowy 110 g (<u>1,</u> <u>7,</u>) ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) sałata lodowa ze smietana 50 g (<u>7,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1,</u> <u>6,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>1,</u> <u>6,</u> <u>9,</u>) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,5 Bialko ogółem [g] 98,6 Tluszcz [g] 62,1 Weglowodany ogółem [g] 310,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 93,6
	Latwo strawna	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>1,</u> <u>7,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>1,</u> <u>6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1,</u> <u>7,</u>)	morela 140 g	zupa ryżowa 300 g (<u>1,</u> <u>7,</u> <u>9,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>9,</u>) ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) sałata lodowa ze smietana 50 g (<u>7,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>1,</u> <u>6,</u>) pomidor koktajlowy 30 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 028 Bialko ogółem [g] 99 Tluszcz [g] 44 Weglowodany ogółem [g] 315,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 100,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-23 sobota	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	platki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	jogobella bez cukru 150 g (<u>7,</u>)	zupa ryżowa 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) wołowina duszona 120 g (<u>9,</u>) ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) salata lodowa 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>1, 6, 9,</u>) ogórek swiezy 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,6 Bialko ogółem [g] 106,1 Tluszcz [g] 61,3 Weglowodany ogółem [g] 259,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 58,3
	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>1, 6, 7,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	banan 160 g	rosół z makaronem 300 g (<u>1, 9,</u>) udko pieczone 200 g ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>1, 7,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>1, 3, 9, 10,</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,9 Bialko ogółem [g] 114,2 Tluszcz [g] 72,1 Weglowodany ogółem [g] 361,4 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 113,2
	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>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>1, 6, 7,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	banan 160 g	rosół z makaronem 300 g (<u>1, 9,</u>) udko duszone 200 g (<u>1, 7, 9,</u>) ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) marchewka na cieplo 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>) szynka z indyka 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,2 Bialko ogółem [g] 116,1 Tluszcz [g] 61,4 Weglowodany ogółem [g] 361,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 117,2
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>1, 6, 7,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	banan 160 g	rosół z makaronem 300 g (<u>1, 9,</u>) udko duszone 200 g (<u>1, 7, 9,</u>) ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) marchewka na cieplo 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>) szynka z indyka 50 g (<u>1, 6,</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>1, 3, 9, 10,</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>1, 7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,7 Bialko ogółem [g] 116,6 Tluszcz [g] 71,6 Weglowodany ogółem [g] 322,9 Blonnik pokarmowy [g] 34,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 75,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-25 poniedziałek	Podstawowa	platki jaglane na mleku 350 ml (Z) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (Z) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9) risotto z sosem pomidorowym 400 g (1, 7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) serdelki 90 g (6) salatka bawarska 100 g (3, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,6 Bialko ogółem [g] 87,9 Tluszcz [g] 80,1 Weglowodany ogółem [g] 354,4 Blonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 94,9
	Latwo strawna	platki jaglane na mleku 350 ml (Z) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (Z) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9) ryz z jablkami prazonymi 350 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) serdelki 90 g (6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,4 Bialko ogółem [g] 80,5 Tluszcz [g] 62,8 Weglowodany ogółem [g] 413,2 Blonnik pokarmowy [g] 18,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 159,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platki jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb razowy 100 g (1, 6) masło roślinne 10 g (Z) szynka drobiowa sniadanie 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	jablko 150 g	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 (Z) serdelki 90 g (6) salatka bawarska 100 g (3, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,4 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 78,8 Weglowodany ogółem [g] 291,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 54,1
2025-08-26 wtorek	Podstawowa	chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (1, 6, 7, 9) pomidor 100 g masło roślinne 10 g (Z) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z) kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z)	sliwka 80 g	kapusniak z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) kotlet drobiowy 80 g (1, 3, 11) ziemniaki 200 g (Z) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) serek smietankowy 100 g (Z) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,2 Bialko ogółem [g] 90,6 Tluszcz [g] 77 Weglowodany ogółem [g] 347,8 Blonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 105,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-26 wtorek	Latwo strawna	chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (7.) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (1, 6, 7, 9.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.) kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7.)	brzoskwinia 140 g	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9.) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9.) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9.) ziemniaki 200 g (7.) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) serek smietankowy 100 g (7.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,7 Bialko ogółem [g] 99,1 Tluszcz [g] 49,1 Weglowodany ogółem [g] 344,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 106,1
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło roślinne 10 g (7.) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (1, 6, 7, 9.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.) kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7.)	sliwka 80 g	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9.) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9.) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9.) ziemniaki 200 g (7.) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) serek smietankowy 100 g (7.) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,4 Bialko ogółem [g] 98,2 Tluszcz [g] 49,8 Weglowodany ogółem [g] 294,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 69,1
2025-08-27 środa	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (7.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jogurt owocowy 150 g (7.)	rosolnik 300 g (1, 9.) fasolka po bretonsku 250 g (1, 6, 7.) ziemniaki 200 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.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,1 Bialko ogółem [g] 103 Tluszcz [g] 70,6 Weglowodany ogółem [g] 369,6 Blonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 119,4
	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (7.) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (7.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jogurt owocowy 150 g (7.)	rosolnik 300 g (1, 9.) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9.) ziemniaki 200 g (7.) sałata lodowa ze smietana 50 g (7.)	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	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,6 Bialko ogółem [g] 78,5 Tluszcz [g] 51 Weglowodany ogółem [g] 298,9 Blonnik pokarmowy [g] 17,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 98,7

Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-29 piątek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z, 6,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 15 g (Z,) dzem mini 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z,)	nektarynka 140 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, Z, 9,) ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11,) ziemniaki 200 g (Z,) surówka z kiszonej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (Z,) twarozek z makrela 100 g (4, Z,) salata lodowa lisc 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serwatka owocowa 150 g (Z,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,9 Bialko ogółem [g] 100,2 Tluszcz [g] 82,8 Weglowodany ogółem [g] 359 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 114,1
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z, 6,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 15 g (Z,) dzem mini 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z,)	nektarynka 140 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, Z, 9,) ryba po grecku 200 g (4, Z,) ziemniaki 200 g (Z,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (Z,) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (Z,) salata lodowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serwatka owocowa 150 g (Z,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,6 Bialko ogółem [g] 94,7 Tluszcz [g] 46,4 Weglowodany ogółem [g] 344,6 Blonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 3,2 suma cukrów prostych [g] 117
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z,) chleb razowy 100 g (1, 6,) masło roślinne 10 g (Z,) pasta z jajka 100 g (3, Z,) rukola 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z,)	nektarynka 140 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, Z, 9,) ryba po grecku 200 g (4, Z,) ziemniaki 200 g (Z,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (Z,) salata lodowa lisc 10 g twarozek z makrela 100 g (4, Z,) herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (Z,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,9 Bialko ogółem [g] 127,9 Tluszcz [g] 52,3 Weglowodany ogółem [g] 265,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 62,2
2025-08-30 sobota	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, Z,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (Z,) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z,)	galaretka 175 g	zurek z ziemniakami 300 g (1, Z, 9,) makaron po bolonsku 300 g (1, Z,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (Z,) parówki 140 g (6,) ogórek swiezy 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, Z,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,2 Bialko ogółem [g] 99,6 Tluszcz [g] 85,7 Weglowodany ogółem [g] 386,7 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 113,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-30 sobota	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	galaretka 175 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,) parówki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,6 Bialko ogółem [g] 101,2 Tluszcz [g] 86,1 Weglowodany ogółem [g] 387,6 Blonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 113,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb razowy 100 g (1, 6,) masło roślinne 10 g (7,) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	mus 100 g	zurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) makaron z sosem miesnym 300 g (1, 7,) 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	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,8 Bialko ogółem [g] 97,2 Tluszcz [g] 86,6 Weglowodany ogółem [g] 329,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 71,9
2025-08-31 niedziela	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	morela 140 g	krupnik 300 g (1, 7, 9,) kotlet mozaikowy 90 g (1, 3, 11,) ziemniaki 200 g (7,) marchewka na cieplo 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 z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (1, 3, 6, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,3 Bialko ogółem [g] 95,4 Tluszcz [g] 98,1 Weglowodany ogółem [g] 371,8 Blonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 103,4
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	morela 140 g	krupnik 300 g (1, 7, 9,) zrazik drobiowy 80 g (1, 3,) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) marchewka na cieplo 100 g (1, 7,)	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) szynka z indyka 50 g (1, 6,) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,9 Bialko ogółem [g] 98,4 Tluszcz [g] 55,9 Weglowodany ogółem [g] 343,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 94

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-08-31 niedziela	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7,</u>) chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) serek fromage 100 g (<u>7,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	morela 140 g	krupnik 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) zrazik drobiowy 80 g (<u>1, 3,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9,</u>) ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>1, 7,</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</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] 2 174,5 Bialko ogółem [g] 96,4 Tluszcz [g] 61,3 Weglowodany ogółem [g] 320,2 Blonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 67,1
----------------------	--------------------------------------	--	--------------	--	--	---	--