

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-04-01 środa	Podstawowa D01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	zupa brokulsowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,3 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 47 Weglowodany ogółem [g] 311,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 78 Sód [mg] 2 428,2
	Latwo strawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	zupa brokulsowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,1 Bialko ogółem [g] 93,5 Tluszcz [g] 47,6 Weglowodany ogółem [g] 318,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sód [mg] 1 782,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	zupa brokulsowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,5 Bialko ogółem [g] 139,9 Tluszcz [g] 55,2 Weglowodany ogółem [g] 290,4 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sód [mg] 3 210,3
	Podstawowa C01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	zupa brokulsowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,8 Bialko ogółem [g] 115,7 Tluszcz [g] 64 Weglowodany ogółem [g] 347,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sód [mg] 2 930,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-01 środa	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) szynka z kurczaka 50 g (pszenica, soja.) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	zupa brokulowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler.) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,3 Bialko ogółem [g] 118,2 Tluszcz [g] 60,8 Weglowodany ogółem [g] 313,4 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrow prostych [g] 64,9 Sód [mg] 3 454
	Latwostrawna P02/1	platkii owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko, owies.) chalka 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, jaja, soja.) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 15 g (mleko.) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	zupa brokulowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) indyk krojony duszony 0,5 [Por] x 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) marchewka tarta z jabłkiem 0,5 [Por] x 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 133,1 Bialko ogółem [g] 54,2 Tluszcz [g] 24 Weglowodany ogółem [g] 177,4 Blonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12 suma cukrow prostych [g] 49,4 Sód [mg] 918,5
	Latwostrawna P02/2	platkii owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko, owies.) chalka 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, jaja, soja.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 15 g (mleko.) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	zupa brokulowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) indyk krojony duszony 0,7 [Por] x 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) marchewka tarta z jabłkiem 0,7 [Por] x 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 494,2 Bialko ogółem [g] 69,8 Tluszcz [g] 33,7 Weglowodany ogółem [g] 232,7 Blonnik pokarmowy [g] 17,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrow prostych [g] 61,8 Sód [mg] 1 234,4
	Latwostrawna P02/3	platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chalka 100 g (pszenica, jaja, soja.) margaryna śniadaniowa 15 g (mleko.) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	zupa brokulowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler.) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,1 Bialko ogółem [g] 93,1 Tluszcz [g] 48 Weglowodany ogółem [g] 316 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrow prostych [g] 80,2 Sód [mg] 1 708,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-01 środa	Latwostawiana z ograniczonym tłuszczem D05	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	zupa brokolowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,6 Bialko ogółem [g] 93,4 Tluszcz [g] 33,5 Weglowodany ogółem [g] 318,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sód [mg] 1 772,7
	Bogatobialkowa D07	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) margaryna sniadaniowa 15 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	zupa brokolowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,7 Bialko ogółem [g] 120,5 Tluszcz [g] 51,2 Weglowodany ogółem [g] 311,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sód [mg] 2 849
2026-04-02 czwartek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) paszet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) bigos gotowany 250 g (<u>pszenica, soja,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) serdelki 90 g (<u>soja,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,6 Bialko ogółem [g] 102,7 Tluszcz [g] 86,4 Weglowodany ogółem [g] 304,6 Blonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sód [mg] 3 106,7
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) serdelki 90 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,2 Bialko ogółem [g] 105,5 Tluszcz [g] 67,1 Weglowodany ogółem [g] 304,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sód [mg] 2 430,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-02 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,2 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sód [mg] 2 421,1
	Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>) jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,5 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Blonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sód [mg] 2 939,9
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>) jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,6 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Blonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sód [mg] 2 939,8
	Latwostrawna P02/1	ryz na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kalafior gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 0,5 [Por] x 90 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 184,1 Białko ogółem [g] 57 Tłuszcz [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 164,5 Blonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sód [mg] 1 205,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-02 czwartek	Latwostrawna P02/2	ryz na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 0,7 [Por] x 90 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 559,2 Bialko ogółem [g] 76,1 Tluszcz [g] 46,5 Weglowodany ogółem [g] 218,4 Blonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 1 632,8
	Latwostrawna P02/3	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,2 Bialko ogółem [g] 104,7 Tluszcz [g] 67,9 Weglowodany ogółem [g] 299,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 73 Sód [mg] 2 282,7
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 832,8 Bialko ogółem [g] 103 Tluszcz [g] 30,4 Weglowodany ogółem [g] 293,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 70 Sód [mg] 2 220,9
	Bogatobiałkowa D07	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,9 Bialko ogółem [g] 122,2 Tluszcz [g] 73,2 Weglowodany ogółem [g] 299,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 2 936,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-03 piątek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler) ryba po włosku smazona 90 g (pszenica, jaja, ryby, mleko, moze zawierac: sezam) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) serek smietankowy 100 g (mleko) rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 220 Bialko ogółem [g] 91,2 Tluszcz [g] 64,1 Weglowodany ogółem [g] 326,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sód [mg] 2 281,8
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler) pulpet rybny pieczone 80 g (pszenica, jaja, ryby) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) serek smietankowy 100 g (mleko) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,3 Bialko ogółem [g] 92,2 Tluszcz [g] 52,4 Weglowodany ogółem [g] 352,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 100,2 Sód [mg] 2 016,3
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) mix salat 5 g pasta z jajka 100 g (jaja, mleko) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler) pulpet rybny pieczone 80 g (pszenica, jaja, ryby) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) serek smietankowy 100 g (mleko) rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,7 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 55 Weglowodany ogółem [g] 312,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sód [mg] 2 029,8
	Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler) pulpet rybny pieczone 80 g (pszenica, jaja, ryby) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) serek smietankowy 100 g (mleko) rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko) kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,9 Bialko ogółem [g] 104,6 Tluszcz [g] 70,2 Weglowodany ogółem [g] 363,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sód [mg] 2 416,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) serek ałemtte śmietankowy 30 g (mleko.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler.) pulpet rybny pieczone 80 g (pszenica, jaja, ryby.) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) serek śmietankowy 100 g (mleko.) rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.) kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 451 Bialko ogółem [g] 104,6 Tluszcz [g] 70,2 Weglowodany ogółem [g] 358,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrow prostych [g] 89,3 Sód [mg] 2 416,2
Latwostrawna P02/1	makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) serek ałemtte śmietankowy 30 g (mleko.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	banan 160 g	barszcz ukraiński 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) pulpet rybny pieczone 0,5 [Por] x 80 g (pszenica, jaja, ryby.) sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) marchewka gotowana 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) serek śmietankowy 100 g (mleko.) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 367,5 Bialko ogółem [g] 57,3 Tluszcz [g] 36,3 Weglowodany ogółem [g] 203,8 Blonnik pokarmowy [g] 16,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16 suma cukrow prostych [g] 75 Sód [mg] 1 180,6
Latwostrawna P02/2	makaron na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) serek ałemtte śmietankowy 30 g (mleko.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	banan 160 g	barszcz ukraiński 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) pulpet rybny pieczone 0,7 [Por] x 80 g (pszenica, jaja, ryby.) sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) marchewka gotowana 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) serek śmietankowy 100 g (mleko.) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 705,8 Bialko ogółem [g] 70,9 Tluszcz [g] 43,1 Weglowodany ogółem [g] 261,6 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrow prostych [g] 85,7 Sód [mg] 1 455,7
Latwostrawna P02/3	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) serek ałemtte śmietankowy 30 g (mleko.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler.) pulpet rybny pieczone 80 g (pszenica, jaja, ryby.) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) serek śmietankowy 100 g (mleko.) pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,3 Bialko ogółem [g] 91,4 Tluszcz [g] 53,2 Weglowodany ogółem [g] 348,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrow prostych [g] 101,6 Sód [mg] 1 868,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-03 piątek	Latwostawiana z ograniczonym tłuszczem D05	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler) pulpet rybny pieczony 80 g (pszenica, jaja, ryby) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) serek smietankowy 100 g (mleko) rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,9 Bialko ogółem [g] 88,6 Tluszcz [g] 38,7 Weglowodany ogółem [g] 334,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sód [mg] 1 986,1
	Bogatobiałkowa D07	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko) pasta z jajka 100 g (jaja, mleko) mix salat 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien)	jogurt naturalny 150 g (mleko)	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler) pulpet rybny pieczony 80 g (pszenica, jaja, ryby) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) maslo ex 10 g (mleko) serek smietankowy 100 g (mleko) rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,7 Bialko ogółem [g] 107 Tluszcz [g] 55,7 Weglowodany ogółem [g] 319,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sód [mg] 2 204,3
2026-04-04 sobota	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko) twarożek z koperkiem sniadanie 80 g (mleko) mix salat 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (pszenica, mleko, seler) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto) maslo ex 10 g (mleko) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 956 Bialko ogółem [g] 87 Tluszcz [g] 42,5 Weglowodany ogółem [g] 313,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sód [mg] 1 781,8
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko) twarożek z koperkiem sniadanie 80 g (mleko) mix salat 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (pszenica, mleko, seler) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) maslo ex 10 g (mleko) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,2 Bialko ogółem [g] 87,9 Tluszcz [g] 41,3 Weglowodany ogółem [g] 330 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 1 862,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-04 sobota

Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (mleko.) mix салат 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (pszenica, mleko, seler.) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler.) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 936,1 Bialko ogółem [g] 87 Tluszcz [g] 42,5 Weglowodany ogółem [g] 308,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrow prostych [g] 64,6 Sód [mg] 1 781,7
Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (mleko.) mix салат 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (pszenica, mleko, seler.) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler.) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,5 Bialko ogółem [g] 99,9 Tluszcz [g] 54,4 Weglowodany ogółem [g] 344,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrow prostych [g] 67 Sód [mg] 2 300,4
Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (mleko.) mix салат 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (pszenica, mleko, seler.) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler.) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,5 Bialko ogółem [g] 99,9 Tluszcz [g] 54,4 Weglowodany ogółem [g] 344,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrow prostych [g] 67 Sód [mg] 2 300,4
Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) twarożek z koperkiem śniadanie 0,5 [Por] x 80 g (mleko.) mix салат 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) risotto miesno-warzywne gotowane 0,5 [Por] x 400 g (seler.) sos pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 110,8 Bialko ogółem [g] 46,5 Tluszcz [g] 22,1 Weglowodany ogółem [g] 181,7 Blonnik pokarmowy [g] 11,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 suma cukrow prostych [g] 47,3 Sód [mg] 955,2

2026-04-04 sobota	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) twarożek z koperkiem śniadanie 0,7 [Por] x 80 g (mleko.) mix salat 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) risotto miesno-warzywne gotowane 0,7 [Por] x 400 g (selerr.) sos pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) maslo ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 471,3 Bialko ogolem [g] 62,7 Tluszcz [g] 30,1 Weglowodany ogolem [g] 239,1 Blonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 15,1 suma cukrow prostych [g] 57,1 Sod [mg] 1 258,9
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (mleko.) mix salat 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (pszenica, mleko, seler.) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (selerr.) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) maslo ex 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,2 Bialko ogolem [g] 87,1 Tluszcz [g] 42,1 Weglowodany ogolem [g] 325,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21 suma cukrow prostych [g] 71,9 Sod [mg] 1 714,5
	Latwostrawna z ogmicznem tluszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (mleko.) mix salat 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (pszenica, mleko, seler.) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (selerr.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 850,9 Bialko ogolem [g] 85,5 Tluszcz [g] 25,4 Weglowodany ogolem [g] 319 Blonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 12 suma cukrow prostych [g] 67,4 Sod [mg] 1 847,3
	Bogatobialkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (mleko.) mix salat 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny 150 g (mleko.)	zupa ziemniaczana 300 g (pszenica, mleko, seler.) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (selerr.) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) maslo ex 10 g (mleko.) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g jajko gotowane 50 g (jaja.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 254 Bialko ogolem [g] 108,9 Tluszcz [g] 50,6 Weglowodany ogolem [g] 340,2 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,9 suma cukrow prostych [g] 76,6 Sod [mg] 2 400,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-05 niedziela	Podstawowa D01	platkі jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) sos wiosenny 100 g (<u>jaja, mleko, gorczyca.</u>) pomidor 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) sałatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) rukola 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,4 Bialko ogółem [g] 119,5 Tluszcz [g] 124,3 Weglowodany ogółem [g] 308 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 57 Sód [mg] 2 651,8
	Latwo strawna D02	platkі jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g rukola 5 g serek alemitte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,8 Bialko ogółem [g] 115,4 Tluszcz [g] 82,6 Weglowodany ogółem [g] 311,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sód [mg] 2 537,7
	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkі jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) sos wiosenny 100 g (<u>jaja, mleko, gorczyca.</u>) pomidor 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) sałatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) rukola 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,4 Bialko ogółem [g] 119,5 Tluszcz [g] 124,3 Weglowodany ogółem [g] 303 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 2 651,7
	Podstawowa C01	platkі jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) sos wiosenny 100 g (<u>jaja, mleko, gorczyca.</u>) pomidor 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) sałatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) rukola 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 3 064,7 Bialko ogółem [g] 132,4 Tluszcz [g] 136,2 Weglowodany ogółem [g] 343,9 Blonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sód [mg] 3 170,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-05 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) C03	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) sos wiosenny 100 g (<u>jaja, mleko, gorczyca.</u>) pomidor 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	rosól z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) rukola 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 3 044,7 Bialko ogólem [g] 132,4 Tluszcz [g] 136,2 Weglowodany ogólem [g] 338,9 Blonnik pokarmowy [g] 33,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 33,6 suma cukrow prostych [g] 54,4 Sód [mg] 3 170,4
	Latwostrawna P02/1	platkii jeczmiennie na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml	ciasto pieczone 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	rosól z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 0,5 [Por] x 200 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) kielbasa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) maslo ex 0,5 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g rukola 5 g serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 268,6 Bialko ogólem [g] 62,3 Tluszcz [g] 45,1 Weglowodany ogólem [g] 159,3 Blonnik pokarmowy [g] 12,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 13,8 suma cukrow prostych [g] 32 Sód [mg] 1 275,5
	Latwostrawna P02/2	platkii jeczmiennie na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml	ciasto pieczone 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	rosól z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 0,7 [Por] x 200 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) kielbasa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) maslo ex 0,7 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g rukola 5 g serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 688,4 Bialko ogólem [g] 83,3 Tluszcz [g] 57,5 Weglowodany ogólem [g] 218,2 Blonnik pokarmowy [g] 17,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 17,4 suma cukrow prostych [g] 42,1 Sód [mg] 1 720,9
	Latwostrawna P02/3	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>)	ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	rosól z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g rukola 5 g serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,8 Bialko ogólem [g] 114,6 Tluszcz [g] 83,4 Weglowodany ogólem [g] 306,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 27,7 suma cukrow prostych [g] 57,3 Sód [mg] 2 389,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-05 niedziela	Latwostawiana z ogrzaniem tłuszczu D05	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (mleko, jeczmien.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja.) serek mini kiri 17 g (mleko.) pomidor 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	ciasto pieczone 50 g (pszenica, jaja, soja, mleko.)	rosól z makaronem 300 g (pszenica, seler.) udko duszone 200 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g rukola 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,9 Bialko ogółem [g] 111,7 Tluszcz [g] 60,5 Weglowodany ogółem [g] 300,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sód [mg] 2 507,8
	Bogatobialkowa D07	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (mleko, jeczmien.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko.) poledwica drobiowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) jajko gotowane 50 g (jaja.) sos wiosenny 100 g (jaja, mleko, gorczyca.) pomidor 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	ciasto pieczone 50 g (pszenica, jaja, soja, mleko.)	rosól z makaronem 300 g (pszenica, seler.) udko duszone 200 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) kielbasa drobiowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g rukola 5 g serek alemitte smietankowy 30 g (mleko.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 835,5 Bialko ogółem [g] 138,8 Tluszcz [g] 116,6 Weglowodany ogółem [g] 315,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 59 Sód [mg] 3 504,7
2026-04-06 poniedzialek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto.) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko.) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	mandarynka 80 g ciasto pieczone 50 g (pszenica, jaja, soja, mleko.)	zupa krem z cukini z groszkiem tysiosowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko.) ryz na sypko 200 g marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto.) maslo ex 10 g (mleko.) ser zółty 50 g (mleko.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml papryka 100 g serek mini kiri 17 g (mleko.)	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,9 Bialko ogółem [g] 121,1 Tluszcz [g] 86,1 Weglowodany ogółem [g] 322,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sód [mg] 2 016,1
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko.) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	jablko 150 g ciasto pieczone 50 g (pszenica, jaja, soja, mleko.)	zupa krem z cukini z groszkiem tysiosowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko.) ryz na sypko 200 g marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) maslo ex 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g dzem mini 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,5 Bialko ogółem [g] 114,8 Tluszcz [g] 71,4 Weglowodany ogółem [g] 354,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sód [mg] 1 970,6

2026-04-06 poniedziałek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	zupa krem z kukini z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryż na sypko 200 g marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 496 Bialko ogółem [g] 121,1 Tluszcz [g] 86,1 Weglowodany ogółem [g] 317,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sód [mg] 2 016
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	zupa krem z kukini z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryż na sypko 200 g marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 873,4 Bialko ogółem [g] 136,4 Tluszcz [g] 103,1 Weglowodany ogółem [g] 359 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 2 518,3
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	zupa krem z kukini z groszkiem ptyśowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryż na sypko 200 g marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 853,5 Bialko ogółem [g] 136,4 Tluszcz [g] 103,1 Weglowodany ogółem [g] 354 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 2 518,2
	Latwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g ciasto pieczone 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	zupa krem z kukini z groszkiem ptyśowym 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 0,5 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryż na sypko 0,5 [Por] x 200 g marchewka gotowana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g dzem mini 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 428,6 Bialko ogółem [g] 66,4 Tluszcz [g] 42,4 Weglowodany ogółem [g] 195,8 Blonnik pokarmowy [g] 13,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sód [mg] 949,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-06 poniedziałek	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g ciasto pieczone 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 0,7 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryz na sypko 0,7 [Por] x 200 g marchewka gotowana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g dzem mini 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,9 Bialko ogółem [g] 85,5 Tluszcz [g] 54,3 Weglowodany ogółem [g] 257,3 Blonnik pokarmowy [g] 17,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sód [mg] 1 298,5
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryz na sypko 200 g marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g dzem mini 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,5 Bialko ogółem [g] 114 Tluszcz [g] 72,2 Weglowodany ogółem [g] 349,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sód [mg] 1 822,6
	Latwostrawna z ogrzaniem tłuszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g ryz na sypko 200 g marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g dzem mini 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,2 Bialko ogółem [g] 114,1 Tluszcz [g] 58,2 Weglowodany ogółem [g] 350,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sód [mg] 1 961,7
	Bogatobiałkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>)	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryz na sypko 200 g marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g dzem mini 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,5 Bialko ogółem [g] 123,6 Tluszcz [g] 74,1 Weglowodany ogółem [g] 354,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sód [mg] 2 353,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-07 wtorek	Podstawowa D01	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zapiekanka makaronowa z serem żółtym i kielbasa pieczona 350 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 697,9 Bialko ogółem [g] 104,3 Tluszcz [g] 94,6 Weglowodany ogółem [g] 371,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 105,3 Sód [mg] 2 700,5
	Latwo strawna D02	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,3 Bialko ogółem [g] 91,3 Tluszcz [g] 82,1 Weglowodany ogółem [g] 365,5 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 100,9 Sód [mg] 2 125,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wielooowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,4 Bialko ogółem [g] 99,1 Tluszcz [g] 85,9 Weglowodany ogółem [g] 308 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sód [mg] 2 425,2
	Podstawowa C01	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zapiekanka makaronowa z serem żółtym i kielbasa pieczona 350 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>) bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 991,3 Bialko ogółem [g] 117,2 Tluszcz [g] 106,5 Weglowodany ogółem [g] 407,1 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 107,7 Sód [mg] 3 219,2

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-07 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>) bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 643,8 Bialko ogółem [g] 112 Tluszcz [g] 97,8 Weglowodany ogółem [g] 343,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sód [mg] 2 943,9
	Latwostrawna P02/1	platkii jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) marmolada 0,5 [Por] x 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 0,5 [Por] x 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 390,5 Bialko ogółem [g] 50,9 Tluszcz [g] 47,3 Weglowodany ogółem [g] 195,7 Blonnik pokarmowy [g] 10,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sód [mg] 1 053,4
	Latwostrawna P02/2	platkii jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 0,7 [Por] x 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 885,1 Bialko ogółem [g] 66,8 Tluszcz [g] 61,6 Weglowodany ogółem [g] 273,1 Blonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sód [mg] 1 423,7
	Latwostrawna P02/3	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,3 Bialko ogółem [g] 90,9 Tluszcz [g] 87,3 Weglowodany ogółem [g] 364,2 Blonnik pokarmowy [g] 18,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 109,4 Sód [mg] 1 996,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-07 wtorek	Latwostawiana z ogrniczaniem tłuszczu D05	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek alemente smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,4 Bialko ogolem [g] 85,1 Tluszcz [g] 41,9 Weglowodany ogolem [g] 359,7 Blonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 12,8 suma cukrow prostych [g] 100,7 Sod [mg] 1 749,4
	Bogatobialkowa D07	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek alemente smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) parowki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,3 Bialko ogolem [g] 116,9 Tluszcz [g] 91,3 Weglowodany ogolem [g] 340,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 32,8 suma cukrow prostych [g] 72,8 Sod [mg] 3 014,7
2026-04-08 sroda	Podstawowa D01	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa grochowa z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, seler, sezam, zyto.</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) mizeria ze smietana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,4 Bialko ogolem [g] 112,3 Tluszcz [g] 64,4 Weglowodany ogolem [g] 367,1 Blonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23 suma cukrow prostych [g] 83,5 Sod [mg] 1 982
	Latwo strawna D02	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,4 Bialko ogolem [g] 99,7 Tluszcz [g] 51 Weglowodany ogolem [g] 308,2 Blonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,3 suma cukrow prostych [g] 83 Sod [mg] 1 610,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-08 środa	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,3 Bialko ogółem [g] 108,4 Tluszcz [g] 50,4 Weglowodany ogółem [g] 280,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrow prostych [g] 64,4 Sód [mg] 1 961,8
	Podstawowa C01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa grochowa z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, seler, sezam, żyto.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) mizeria ze smietana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,8 Bialko ogółem [g] 133,4 Tluszcz [g] 69,1 Weglowodany ogółem [g] 385,8 Blonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrow prostych [g] 87,5 Sód [mg] 2 392,1
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 347 Bialko ogółem [g] 124,6 Tluszcz [g] 67,6 Weglowodany ogółem [g] 320,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrow prostych [g] 68,2 Sód [mg] 2 471,7
	Latwostrawna P02/1	platkі owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka maslana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa grysikowa 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 142,6 Bialko ogółem [g] 54,1 Tluszcz [g] 27,8 Weglowodany ogółem [g] 170,8 Blonnik pokarmowy [g] 10,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrow prostych [g] 56,4 Sód [mg] 851,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-08 środa	Latwostrawna P02/2	platkі owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko, owies.) bulka masłana 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, jaja.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko.)	zupa grysikowa 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 0,7 [Por] x 110 g (seler.) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) sałata zielona ze smietana 0,7 [Por] x 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) pasta z sera i szynki 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, soja, mleko.) szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 509,3 Bialko ogółem [g] 72,2 Tluszcz [g] 37,1 Weglowodany ogółem [g] 224,8 Blonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 suma cukrow prostych [g] 67,4 Sód [mg] 1 125,3
	Latwostrawna P02/3	platkі owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) bulka masłana 100 g (pszenica, jaja.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko.)	zupa grysikowa 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) sałata zielona ze smietana 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko.) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,4 Bialko ogółem [g] 99,3 Tluszcz [g] 51,4 Weglowodany ogółem [g] 305,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrow prostych [g] 83,7 Sód [mg] 1 536,4
	Latwostrawna z ograniczonym tuszczu D05	platkі owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) bulka masłana 100 g (pszenica, jaja.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko.)	zupa grysikowa 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) sałata zielona ze smietana 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko.) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 899,1 Bialko ogółem [g] 98 Tluszcz [g] 36,2 Weglowodany ogółem [g] 298,1 Blonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 suma cukrow prostych [g] 81,5 Sód [mg] 1 580,5
	Bogatobiałkowa D07	platkі owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) kielbasa drobiowo-wieprzowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko.)	zupa grysikowa 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) sałata zielona ze smietana 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko.) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 117,9 Bialko ogółem [g] 117,1 Tluszcz [g] 51,5 Weglowodany ogółem [g] 297,6 Blonnik pokarmowy [g] 20,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrow prostych [g] 66,7 Sód [mg] 2 430

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-09 czwartek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,6 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 57,5 Weglowodany ogółem [g] 296,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrow prostych [g] 83,4 Sód [mg] 2 207,3
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,6 Bialko ogółem [g] 87,9 Tluszcz [g] 43,7 Weglowodany ogółem [g] 320,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrow prostych [g] 85,4 Sód [mg] 2 231,3
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,4 Bialko ogółem [g] 90,6 Tluszcz [g] 54,9 Weglowodany ogółem [g] 301,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrow prostych [g] 77,2 Sód [mg] 2 278,6
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynką i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 375 Bialko ogółem [g] 113,3 Tluszcz [g] 69,4 Weglowodany ogółem [g] 332 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrow prostych [g] 85,8 Sód [mg] 2 726

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-09 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziołowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynką i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,8 Bialko ogółem [g] 103,5 Tluszcz [g] 66,8 Weglowodany ogółem [g] 337,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrow prostych [g] 79,6 Sód [mg] 2 797,3
	Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziołowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) sałatka z buraczków 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 106,1 Bialko ogółem [g] 47,3 Tluszcz [g] 23,8 Weglowodany ogółem [g] 174 Blonnik pokarmowy [g] 10,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 suma cukrow prostych [g] 58,3 Sód [mg] 1 078,3
	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziołowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) sałatka z buraczków 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 468,2 Bialko ogółem [g] 63,5 Tluszcz [g] 32,3 Weglowodany ogółem [g] 231,7 Blonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrow prostych [g] 70,5 Sód [mg] 1 482,6
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziołowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,6 Bialko ogółem [g] 87,1 Tluszcz [g] 44,5 Weglowodany ogółem [g] 315,5 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrow prostych [g] 86,8 Sód [mg] 2 083,3

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-09 czwartek	Latwostawiana z ograniczonym tłuszczem D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 878 Bialko ogółem [g] 86,7 Tluszcz [g] 30,6 Weglowodany ogółem [g] 312,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sód [mg] 2 222,3
	Bogatobiałkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,7 Bialko ogółem [g] 113,9 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 332,5 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 93,8 Sód [mg] 3 122,4
2026-04-10 piątek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	kiwi 80 g	zurek z jajkiem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler, owies.</u>) placki ziemniaczane smazone 350 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyzca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)		Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,6 Bialko ogółem [g] 107 Tluszcz [g] 87,2 Weglowodany ogółem [g] 331,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sód [mg] 2 051,4
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,8 Bialko ogółem [g] 113 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogółem [g] 390,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sód [mg] 2 001

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-10 piątek

Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	kiwi 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata masłowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,9 Bialko ogółem [g] 130,7 Tluszcz [g] 59,3 Weglowodany ogółem [g] 327 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 65 Sód [mg] 2 529,8
Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	kiwi 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata masłowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,4 Bialko ogółem [g] 146,1 Tluszcz [g] 76,3 Weglowodany ogółem [g] 368,3 Blonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 71 Sód [mg] 3 032
Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	kiwi 80 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata masłowa liść 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,4 Bialko ogółem [g] 146,1 Tluszcz [g] 76,3 Weglowodany ogółem [g] 363,3 Blonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 3 032
Latwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiwi 17 g (<u>mleko.</u>) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) ryba pieczona 0,5 [Por] x 210 g (<u>ryby.</u>) sos pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) salata masłowa liść 10 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 371,5 Bialko ogółem [g] 60,7 Tluszcz [g] 28 Weglowodany ogółem [g] 226,7 Blonnik pokarmowy [g] 15,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sód [mg] 1 010,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-10 piątek	Latwostrawna P02/2	kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jezczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u> , <u>sezam.</u> , <u>zyto.</u> , <u>owies.</u>) ryba pieczona 0,7 [Por] x 210 g (<u>ryby.</u>) sos pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka kolacja 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 772 Bialko ogółem [g] 81,2 Tluszcz [g] 36 Weglowodany ogółem [g] 290,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sód [mg] 1 347,7
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jezczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u> , <u>sezam.</u> , <u>zyto.</u> , <u>owies.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,8 Bialko ogółem [g] 112,2 Tluszcz [g] 48,3 Weglowodany ogółem [g] 386 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sód [mg] 1 853
	Latwostrawna z ogniacznem tluszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jezczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u> , <u>sezam.</u> , <u>zyto.</u> , <u>owies.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,4 Bialko ogółem [g] 110,8 Tluszcz [g] 31,5 Weglowodany ogółem [g] 379,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sód [mg] 1 985,8
	Bogatobiałkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jezczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u> , <u>sezam.</u> , <u>zyto.</u> , <u>owies.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,3 Bialko ogółem [g] 126,8 Tluszcz [g] 58,9 Weglowodany ogółem [g] 350,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sód [mg] 2 446,5