

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

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-01-01 czwartek	Podstawowa D01	makaron 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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmień.</u>)	jabłko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bitka schabowa duszona 110 g 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>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,7 Bialko ogółem [g] 113,2 Tluszcz [g] 82,4 Weglowodany ogółem [g] 351,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sód [mg] 103,5
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmień.</u>)	jabłko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,8 Bialko ogółem [g] 96,9 Tluszcz [g] 61,1 Weglowodany ogółem [g] 359,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 5,9 Sód [mg] 105,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	makaron 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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g ciasto pieczone 50 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko.</u>) kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmień.</u>)	jabłko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, 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>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,3 Bialko ogółem [g] 98,9 Tluszcz [g] 80,9 Weglowodany ogółem [g] 325,6 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 5,9 Sód [mg] 65,5
2026-01-02 piątek	Podstawowa D01	planki 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>) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmień.</u>)	jogurt owocowy 150 g (<u>mleko.</u>)	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) jajko sadzone smażone 50 g (<u>jaja.</u>) fasolka szparagowa gotowana 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,6 Bialko ogółem [g] 72,7 Tluszcz [g] 60,6 Weglowodany ogółem [g] 378,1 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 4,5 Sód [mg] 150,8

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

2026-01-02 piątek	Latwostrawna D02	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jogurt owocowy 150 g (<u>mleko.</u>)	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) bukiet warzyw gotowany 100 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,5 Bialko ogolem [g] 101,6 Tluszcz [g] 51,1 Weglowodany ogolem [g] 389,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26,5 suma cukrow prostych [g] 5,1 Sod [mg] 152,3
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	platkii jaglane 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>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) bukiet warzyw gotowany 100 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryzowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,3 Bialko ogolem [g] 114 Tluszcz [g] 57,4 Weglowodany ogolem [g] 305,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,8 suma cukrow prostych [g] 5 Sod [mg] 66,7
2026-01-03 sobota	Podstawowa D01	kasza kukurydziana 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>) paszlet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszaneczka z cebulka zapiekana 200 g (<u>seler, jeczmien, moze zawierac: soja, mleko, orzechy, sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogorek swiez 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,1 Bialko ogolem [g] 96,6 Tluszcz [g] 79 Weglowodany ogolem [g] 334,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 30,9 suma cukrow prostych [g] 9,8 Sod [mg] 108,5
	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul 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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,5 Bialko ogolem [g] 108,9 Tluszcz [g] 43,2 Weglowodany ogolem [g] 311 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 20,9 suma cukrow prostych [g] 5,5 Sod [mg] 109,6

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

2026-01-03 sobota	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) pasztet śniadanie 80 g (pszenica, soja, seler.) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa makaronowa 300 g (pszenica, mleko, seler.) wołowina duszona 120 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) brokuł gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja.) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,4 Bialko ogółem [g] 108,7 Tluszcz [g] 52 Weglowodany ogółem [g] 276,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 5,5 Sód [mg] 73,8
2026-01-04 niedziela	Podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko.) rukola 5 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	gruszką 150 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler.) kotlecki babuni smazone 80 g (pszenica, jaja, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki zasmazane 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) jajko gotowane 50 g (jaja.) salatka makaronowa z papryką 100 g (pszenica, jaja, gorczyca.) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,9 Bialko ogółem [g] 90,9 Tluszcz [g] 90,1 Weglowodany ogółem [g] 345,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 4,1 Sód [mg] 119,4
	Latwo strawna D02	płatki owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko.) rukola 5 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jabłko 150 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki zasmazane 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z kurczaka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,6 Bialko ogółem [g] 102,9 Tluszcz [g] 45,7 Weglowodany ogółem [g] 330,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 4,9 Sód [mg] 120,3
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	płatki owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko.) rukola 5 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	gruszką 150 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki zasmazane 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) jajko gotowane 50 g (jaja.) salatka makaronowa z papryką 100 g (pszenica, jaja, gorczyca.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,2 Bialko ogółem [g] 99,1 Tluszcz [g] 59,1 Weglowodany ogółem [g] 308,4 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 3,9 Sód [mg] 85,6

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

2026-01-05 poniedziałek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	serek waniliowy 150 g (<u>mleko,</u>)	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 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>) serdelki 90 g (<u>soja,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,5 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 90 Weglowodany ogółem [g] 373,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sód [mg] 124
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	serek waniliowy 150 g (<u>mleko,</u>)	zupa ziemniaczana 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>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serdelki 90 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,3 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 87,8 Weglowodany ogółem [g] 372,7 Blonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 4,4 Sód [mg] 128,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	skyr bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 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>) serdelki 90 g (<u>soja,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,9 Bialko ogółem [g] 93,3 Tluszcz [g] 78,8 Weglowodany ogółem [g] 310 Blonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 7,3 Sód [mg] 58,6
2026-01-06 wtorek	Podstawowa D01	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotlet schabowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa ze smietana 50 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>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,3 Bialko ogółem [g] 103,8 Tluszcz [g] 98,7 Weglowodany ogółem [g] 356,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 5,9 Sód [mg] 92

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

2026-01-06 wtorek	Latwostrawna D02	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u> <u>mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto,</u> <u>jeczmien.</u>) płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko,</u> <u>seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko,</u> <u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,7 Bialko ogółem [g] 95,4 Tluszcz [g] 50,8 Weglowodany ogółem [g] 327,7 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrow prostych [g] 5,8 Sód [mg] 99,3
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzykowa) D03	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica,</u> <u>soja, sezam, zyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u> <u>mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto,</u> <u>jeczmien.</u>)	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>mleko,</u> <u>owies.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko,</u> <u>seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko,</u> <u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja,</u> <u>zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica,</u> <u>jaja, soja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,8 Bialko ogółem [g] 100,2 Tluszcz [g] 71,3 Weglowodany ogółem [g] 294 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrow prostych [g] 5,8 Sód [mg] 55,3
2026-01-07 środa	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica,</u> <u>soja, sezam, zyto.</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 cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto,</u> <u>jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica,</u> <u>mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja,</u> <u>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 z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 150 Bialko ogółem [g] 81,5 Tluszcz [g] 44,7 Weglowodany ogółem [g] 366,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrow prostych [g] 4 Sód [mg] 117,3
	Latwostrawna D02	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>) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto,</u> <u>jeczmien.</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica,</u> <u>mleko, seler.</u>) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica,</u> <u>jaja, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,3 Bialko ogółem [g] 78,2 Tluszcz [g] 44 Weglowodany ogółem [g] 445 Blonnik pokarmowy [g] 18,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrow prostych [g] 3,7 Sód [mg] 162,3

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

2026-01-07 środa	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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>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>) sałata masłowa liśc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,1 Bialko ogółem [g] 89,5 Tluszcz [g] 42,8 Weglowodany ogółem [g] 295,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 4,8 Sód [mg] 83,6
	Podstawowa D01	platkı 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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kotlet mozaikowy smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) kapusta zasmazana 100 g (<u>pszenica.</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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,8 Bialko ogółem [g] 102,5 Tluszcz [g] 89,8 Weglowodany ogółem [g] 344 Blonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 6,3 Sód [mg] 105,7
	Latwo strawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) sałata lodowa ze smietana 50 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 z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Bialko ogółem [g] 96,8 Tluszcz [g] 47,7 Weglowodany ogółem [g] 314,7 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 5,5 Sód [mg] 100,8
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	platkı 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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,2 Bialko ogółem [g] 88,1 Tluszcz [g] 57,2 Weglowodany ogółem [g] 281,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 5,6 Sód [mg] 67,4

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

2026-01-09 piątek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) powidło mini 25 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt owocowy 150 g (<u>mleko.</u>)	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, może zawierać: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka koperkowa 100 g (<u>jaja, gorczyca.</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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,1 Bialko ogółem [g] 97,2 Tluszcz [g] 86,8 Weglowodany ogółem [g] 387,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 5,5 Sód [mg] 123,3
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt owocowy 150 g (<u>mleko.</u>)	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 608,7 Bialko ogółem [g] 93,4 Tluszcz [g] 54,1 Weglowodany ogółem [g] 447,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 5,3 Sód [mg] 132,6
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (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>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,9 Bialko ogółem [g] 108 Tluszcz [g] 60,7 Weglowodany ogółem [g] 396,8 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sód [mg] 85,1
2026-01-10 sobota	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	rosolnik z ryzem 300 g (<u>seler.</u>) paprykarz duszony 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) ziemniaki gotowane 200 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>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,9 Bialko ogółem [g] 101,2 Tluszcz [g] 99,1 Weglowodany ogółem [g] 326,6 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 5,8 Sód [mg] 81,1

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

2026-01-10 sobota	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, zyto, jeczmien)	jablko 150 g	rosolnik z ryzem 300 g (seler) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler) bukiet warzyw gotowany 100 g (mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) maslo ex 10 g (mleko) parówki 140 g (soja) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,3 Bialko ogółem [g] 96,1 Tluszcz [g] 77,5 Weglowodany ogółem [g] 325,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 6,2 Sód [mg] 89
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien)	jablko 150 g	rosolnik z ryzem 300 g (seler) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler) bukiet warzyw gotowany 100 g (mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto) maslo ex 10 g (mleko) parówki 140 g (soja) salatka bawarska 100 g (jaja, gorczyca) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,2 Bialko ogółem [g] 90,4 Tluszcz [g] 90,9 Weglowodany ogółem [g] 299,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sód [mg] 78