

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-02-01 niedziela	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) serek smietankowy 100 g (mleko) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)		zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler) kotlecki babuni smażone 80 g (pszenica, jaja, mleko) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) salatka z buraczków 100 g 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 z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (pszenica, jaja, soja, gorczyca) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,2 Bialko ogółem [g] 93,7 Tluszcz [g] 95,9 Weglowodany ogółem [g] 310,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 4,9 Sód [mg] 76
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) serek smietankowy 100 g (mleko) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)		zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler) zrazik drobiowy pieczony 80 g (pszenica, jaja) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,5 Bialko ogółem [g] 92,5 Tluszcz [g] 53,2 Weglowodany ogółem [g] 307,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 5,8 Sód [mg] 79,1
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) serek smietankowy 100 g (mleko) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler) zrazik drobiowy pieczony 80 g (pszenica, jaja) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) salatka z buraczków 100 g 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 z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (pszenica, jaja, soja, gorczyca) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,7 Bialko ogółem [g] 93,3 Tluszcz [g] 68,6 Weglowodany ogółem [g] 307,5 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 4,9 Sód [mg] 67
2026-02-02 poniedziałek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) serek mini kiri 17 g (mleko) dzem mini 25 g jablko 150 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)		zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (pszenica, mleko, seler) ryz na sypko 200 g bitka drobiowa duszona 110 g (seler) 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) pasztet kolacja 90 g (pszenica, soja, seler) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,9 Bialko ogółem [g] 90,2 Tluszcz [g] 56,4 Weglowodany ogółem [g] 347,8 Blonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 4,9 Sód [mg] 106,6

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-02 poniedziałek	Latwostrawna D02	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 mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g jabłko 150 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)		zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryż z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło 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	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,5 Bialko ogółem [g] 70,4 Tluszcz [g] 44,3 Weglowodany ogółem [g] 391,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 4,6 Sód [mg] 145,2
	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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryż na sypko 200 g bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,4 Bialko ogółem [g] 98,8 Tluszcz [g] 53,7 Weglowodany ogółem [g] 327,3 Blonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 5,6 Sód [mg] 85,4
2026-02-03 wtorek	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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)		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-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>) rukola 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,6 Bialko ogółem [g] 96 Tluszcz [g] 55,6 Weglowodany ogółem [g] 301,3 Blonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 6,4 Sód [mg] 85,9
	Latwostrawna 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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)		zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 100 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) rukola 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,6 Bialko ogółem [g] 92,7 Tluszcz [g] 48,9 Weglowodany ogółem [g] 299,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 4,8 Sód [mg] 82,5

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-03 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	platkii 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 bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 100 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>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) rukola 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,2 Bialko ogółem [g] 90,5 Tluszcz [g] 49,5 Weglowodany ogółem [g] 292,1 Blonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 4,6 Sód [mg] 77,5
	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko,</u>) powidlo mini 25 g serek waniliowy 150 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)		zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona 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 ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,7 Bialko ogółem [g] 108,9 Tluszcz [g] 94,1 Weglowodany ogółem [g] 332,4 Blonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 4,4 Sód [mg] 115,1
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek waniliowy 150 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)		zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 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>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,3 Bialko ogółem [g] 102,8 Tluszcz [g] 60 Weglowodany ogółem [g] 312,2 Blonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 4,1 Sód [mg] 117,4
2026-02-04 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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 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>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,4 Bialko ogółem [g] 96,8 Tluszcz [g] 61,9 Weglowodany ogółem [g] 269,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 5,5 Sód [mg] 75,2
	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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 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>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,4 Bialko ogółem [g] 96,8 Tluszcz [g] 61,9 Weglowodany ogółem [g] 269,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 5,5 Sód [mg] 75,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-05 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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa ogórkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bitka schabowa duszona 110 g buraczki tarte 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>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,2 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 77,3 Weglowodany ogółem [g] 296,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 8,8 Sód [mg] 71,3
	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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa ryżowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</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>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,7 Bialko ogółem [g] 94,9 Tluszcz [g] 66,6 Weglowodany ogółem [g] 366,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 6 Sód [mg] 72
	Z ogr. latwp. wegłowod. (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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	kiwi 80 szt	zupa ryżowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</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>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,6 Bialko ogółem [g] 98,8 Tluszcz [g] 77,4 Weglowodany ogółem [g] 360 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sód [mg] 60,7
2026-02-06 piątek	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>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) miód 2 [Por] x 25 g (<u>mleko.</u>) jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) ryba po włosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszonej kapusty 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>) serek fromage 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] 2 576,8 Bialko ogółem [g] 98,2 Tluszcz [g] 77,6 Weglowodany ogółem [g] 389,2 Blonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 5,3 Sód [mg] 96,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-06 piątek	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, 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 jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek fromage 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] 2 390,9 Bialko ogółem [g] 101,9 Tluszcz [g] 56,8 Weglowodany ogółem [g] 383,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 4,3 Sód [mg] 95,7
	Z ogr. latwp. wegloвод. (cukrzycowa) D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 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>)	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek fromage 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,4 Bialko ogółem [g] 112 Tluszcz [g] 61,4 Weglowodany ogółem [g] 329,8 Blonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sód [mg] 83,7
2026-02-07 sobota	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g jablko 150 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (<u>seler, jęczmien, moze zawierac: soja, mleko, orzechy, sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,9 Bialko ogółem [g] 103,8 Tluszcz [g] 98 Weglowodany ogółem [g] 330,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 7,7 Sód [mg] 82,9
	Latwo strawna D02	ryz 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 jablko 150 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) warzywa gotowane 100 g (<u>mleko, seler.</u>) 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 z cukrem z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,1 Bialko ogółem [g] 119,3 Tluszcz [g] 49,6 Weglowodany ogółem [g] 303,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 5,6 Sód [mg] 91,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-07 sobota	Z ogr. latwp. 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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) warzywa gotowane 100 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>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,9 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 65,9 Weglowodany ogółem [g] 285,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 4,5 Sód [mg] 63,3
2026-02-08 niedziela	Podstawowa D01	płatki 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>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) roszponka 5 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) roladki z udka kurczaka z warzywami pieczone 110 g (<u>mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) 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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ser topiony 17 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] 2 026,9 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 57,6 Weglowodany ogółem [g] 293,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 4,9 Sód [mg] 88,7
	Latwo strawna D02	płatki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) roszponka 5 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) 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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,1 Bialko ogółem [g] 107,2 Tluszcz [g] 63,5 Weglowodany ogółem [g] 302,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 5,1 Sód [mg] 88,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	płatki 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>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) roszponka 5 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) 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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ser topiony 17 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] 2 130,8 Bialko ogółem [g] 104,6 Tluszcz [g] 60 Weglowodany ogółem [g] 307,2 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 4,7 Sód [mg] 93,7

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-09 poniedziałek	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek waniliowy 150 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)		zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,6 Bialko ogółem [g] 103,5 Tluszcz [g] 95,1 Weglowodany ogółem [g] 365,8 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 5,4 Sód [mg] 91,7
	Latwo strawna D02	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek waniliowy 150 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)		zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 698,5 Bialko ogółem [g] 108,6 Tluszcz [g] 93 Weglowodany ogółem [g] 367 Blonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 5,4 Sód [mg] 95,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wielowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,6 Bialko ogółem [g] 92,2 Tluszcz [g] 91 Weglowodany ogółem [g] 330 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 6,5 Sód [mg] 52,8
2026-02-10 wtorek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)		barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) placki ziemniaczane po węgiersku smazone 350 g (<u>pszenica, jaja.</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 657,3 Bialko ogółem [g] 95,2 Tluszcz [g] 101,5 Weglowodany ogółem [g] 352,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 5,4 Sód [mg] 70,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-10 wtorek	Latwostrawna D02		barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko</u>) ziemniaki gotowane 200 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 z cukrem z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,3 Bialko ogółem [g] 90 Tluszcz [g] 42,3 Weglowodany ogółem [g] 294,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sód [mg] 67,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</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, zyto</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,3 Bialko ogółem [g] 93,9 Tluszcz [g] 62,2 Weglowodany ogółem [g] 300,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sód [mg] 61,7