

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-05-01 piątek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: 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, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,4 Bialko ogółem [g] 107,4 Tluszcz [g] 70,9 Weglowodany ogółem [g] 303,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 1 377,2
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</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>) bukiet warzyw gotowany 200 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>) 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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,8 Bialko ogółem [g] 101 Tluszcz [g] 50,3 Weglowodany ogółem [g] 317,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sód [mg] 1 436,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło smietankowe 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, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</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>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,5 Bialko ogółem [g] 110,9 Tluszcz [g] 47,3 Weglowodany ogółem [g] 295,3 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sód [mg] 1 531
	Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</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>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,9 Bialko ogółem [g] 115,5 Tluszcz [g] 67,7 Weglowodany ogółem [g] 338,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 83,2 Sód [mg] 1 914

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek	Zogr. łatwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</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>) 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>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 339 Bialko ogółem [g] 126,3 Tluszcz [g] 64,3 Weglowodany ogółem [g] 331,6 Blonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 2 033,2
	Latwostrawna P02/1	ryz na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) chalka 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</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>) twarozek z pietruszka kolacja 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 167,3 Bialko ogółem [g] 59,4 Tluszcz [g] 29,3 Weglowodany ogółem [g] 174,3 Blonnik pokarmowy [g] 15,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sód [mg] 727,4
	Latwostrawna P02/2	ryz na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) chalka 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 525,5 Bialko ogółem [g] 75,9 Tluszcz [g] 37,7 Weglowodany ogółem [g] 230,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sód [mg] 981,5
	Latwostrawna P02/3	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</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>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,8 Bialko ogółem [g] 100,6 Tluszcz [g] 50,7 Weglowodany ogółem [g] 314,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sód [mg] 1 362,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek	Latwostrawna z ograniczonym tłuszczem D05	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</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>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,7 Bialko ogółem [g] 108,1 Tluszcz [g] 25,4 Weglowodany ogółem [g] 305,6 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 1 991,9
	Bogatobiałkowa D07	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</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>) bukiet warzyw gotowany 200 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>) 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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,3 Bialko ogółem [g] 119 Tluszcz [g] 49,7 Weglowodany ogółem [g] 306,8 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 2 375,3
2026-05-02 sobota	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło smietankowe 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, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zupa ryżowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) watróbka z kurczaka z cebulka duszona 100 g (<u>pszenica.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,9 Bialko ogółem [g] 114,5 Tluszcz [g] 87,3 Weglowodany ogółem [g] 290,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 2 468,9
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 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, zyto, jeczmienn.</u>)	jabłko 150 g	zupa ryżowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, 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 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	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,7 Bialko ogółem [g] 93,1 Tluszcz [g] 75,2 Weglowodany ogółem [g] 318 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 2 597,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-02 sobota	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) masło smietankowe 10 g (mleko) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	gruszka 150 g	zupa ryżowa 300 g (pszenica, mleko, seler) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler) 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) parówki 140 g (soja) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,9 Bialko ogółem [g] 93,2 Tluszcz [g] 76,4 Weglowodany ogółem [g] 302,5 Blonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 2 511
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) masło smietankowe 10 g (mleko) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	gruszka 150 g	zupa ryżowa 300 g (pszenica, mleko, seler) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler) 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) parówki 140 g (soja) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,1 Bialko ogółem [g] 106,1 Tluszcz [g] 88,3 Weglowodany ogółem [g] 341,3 Blonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 3 029,8
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) masło smietankowe 10 g (mleko) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	gruszka 150 g	zupa ryżowa 300 g (pszenica, mleko, seler) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler) 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) parówki 140 g (soja) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,2 Bialko ogółem [g] 106,1 Tluszcz [g] 88,3 Weglowodany ogółem [g] 338,4 Blonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 3 029,7
	Latwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 g (mleko) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jablko 150 g	zupa ryżowa 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler) potrawka z kurczaka gotowana 0,5 [Por] x 200 g (pszenica, mleko, seler) 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) parówki 0,5 [Por] x 140 g (soja) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 205,4 Bialko ogółem [g] 49,9 Tluszcz [g] 39,4 Weglowodany ogółem [g] 170,3 Blonnik pokarmowy [g] 14,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sód [mg] 1 273,3

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-02 sobota	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jabłko 150 g	zupa ryżowa 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) potrawka z kurczaka gotowana 0,7 [Por] x 200 g (pszenica, mleko, seler.) 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.) parówki 140 g (soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 731,3 Bialko ogółem [g] 71,3 Tluszcz [g] 63,3 Weglowodany ogółem [g] 229,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sód [mg] 1 969,3
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło smietankowe 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jabłko 150 g	zupa ryżowa 300 g (pszenica, mleko, seler.) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler.) 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.) parówki 140 g (soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,7 Bialko ogółem [g] 92,3 Tluszcz [g] 76 Weglowodany ogółem [g] 313,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sód [mg] 2 449,2
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jabłko 150 g	zupa ryżowa 300 g (pszenica, mleko, seler.) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynka wieprzowa 50 g (pszenica, soja, mleko, seler.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,3 Bialko ogółem [g] 87,4 Tluszcz [g] 32,2 Weglowodany ogółem [g] 312,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sód [mg] 2 171,8
	Bogatobiałkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło smietankowe 10 g (mleko.) szynka drobiowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jabłko 150 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko.)	zupa ryżowa 300 g (pszenica, mleko, seler.) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler.) 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.) szynka wieprzowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja, mleko, seler.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 220 Bialko ogółem [g] 114,2 Tluszcz [g] 55,1 Weglowodany ogółem [g] 325,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sód [mg] 3 008,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-03 niedziela	Podstawowa D01	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 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>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,3 Bialko ogółem [g] 103,2 Tluszcz [g] 58,7 Weglowodany ogółem [g] 320,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sód [mg] 2 060,7
	Latwo strawna D02	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 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 kalafiorowa 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>) buraczki na ciepło 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>) 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	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,6 Bialko ogółem [g] 103,9 Tluszcz [g] 47,8 Weglowodany ogółem [g] 323,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sód [mg] 2 094
	Z ogr. latwop. wegłowod. D03	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa 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>) buraczki na ciepło 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>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,5 Bialko ogółem [g] 108,2 Tluszcz [g] 57,7 Weglowodany ogółem [g] 303,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sód [mg] 2 079,7
	Podstawowa C01	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 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>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,7 Bialko ogółem [g] 116,1 Tluszcz [g] 70,6 Weglowodany ogółem [g] 356,2 Blonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 83 Sód [mg] 2 579,4

2026-05-03 niedziela

Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platkii jaglane na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło smietankowe 10 g (mleko.) ser żółty 50 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) gulasz drobiowy gotowany 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki na ciepło 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko.) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.) kanapka z szynki i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,9 Bialko ogółem [g] 121,1 Tluszcz [g] 69,6 Weglowodany ogółem [g] 339,2 Blonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrow prostych [g] 78,5 Sód [mg] 2 598,4
Latwostrawna P02/1	platkii jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło smietankowe 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 kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) gulasz drobiowy gotowany 0,5 [Por] x 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) buraczki na ciepło 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.) pasta z sera i szynki 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, soja, mleko.) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 147,5 Bialko ogółem [g] 56,4 Tluszcz [g] 26,4 Weglowodany ogółem [g] 177,5 Blonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 suma cukrow prostych [g] 54,6 Sód [mg] 1 037,2
Latwostrawna P02/2	platkii jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło smietankowe 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 kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) gulasz drobiowy gotowany 0,7 [Por] x 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) buraczki na ciepło 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.) 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	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 518,3 Bialko ogółem [g] 75,1 Tluszcz [g] 35,2 Weglowodany ogółem [g] 233,9 Blonnik pokarmowy [g] 17,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrow prostych [g] 65,4 Sód [mg] 1 400,8
Latwostrawna P02/3	platkii jaglane na mleku 350 ml (mleko.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło smietankowe 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) gulasz drobiowy gotowany 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki na ciepło 100 g (pszenica, 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	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,6 Bialko ogółem [g] 103,1 Tluszcz [g] 48,6 Weglowodany ogółem [g] 318,5 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrow prostych [g] 81,3 Sód [mg] 1 946

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-03 niedziela	Latwostrawna z ogarniacznym tłuszczu D05	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa 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>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,5 Bialko ogolem [g] 103,4 Tluszcz [g] 33,4 Weglowodany ogolem [g] 318 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 15,1 suma cukrow prostych [g] 75,3 Sod [mg] 2 093,4
	Bogatobialkowa D07	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa kalafiorowa 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>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 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	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,7 Bialko ogolem [g] 121,2 Tluszcz [g] 54,5 Weglowodany ogolem [g] 332,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,7 suma cukrow prostych [g] 85,3 Sod [mg] 2 602,5
2026-05-04 poniedzialek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) maslo smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) fasolka szparagowa gotowana 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 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] 2 124,2 Bialko ogolem [g] 92,9 Tluszcz [g] 60 Weglowodany ogolem [g] 310,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,9 suma cukrow prostych [g] 92,8 Sod [mg] 2 544,9
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryz na sypko 200 g 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>) kielbasa 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] 2 232 Bialko ogolem [g] 85,1 Tluszcz [g] 49,3 Weglowodany ogolem [g] 359,6 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,1 suma cukrow prostych [g] 94 Sod [mg] 1 839,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-04 poniedziałek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) fasolka szparagowa gotowana 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 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] 2 023,8 Bialko ogółem [g] 101,2 Tluszcz [g] 58,2 Weglowodany ogółem [g] 283,5 Blonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sód [mg] 2 861,1
	Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 100 g 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] 2 481,7 Bialko ogółem [g] 108,2 Tluszcz [g] 77 Weglowodany ogółem [g] 346,4 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 93,9 Sód [mg] 3 047,1
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) fasolka szparagowa gotowana 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 100 g 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] 2 381,3 Bialko ogółem [g] 116,5 Tluszcz [g] 75,2 Weglowodany ogółem [g] 319,8 Blonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sód [mg] 3 363,3
	Latwostrawna P02/1	makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiri 17 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 gospodarcza 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 pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryz na sypko 0,5 [Por] x 200 g brokul 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>) kielbasa 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 cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 217,6 Bialko ogółem [g] 46,5 Tluszcz [g] 29,2 Weglowodany ogółem [g] 190,6 Blonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 917

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-04 poniedziałek	Latwostrawna P02/2	makaron na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) serek mini kiri 17 g (mleko.) marmolada 0,7 [Por] x 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler.) klopsik z indyka pieczony 0,7 [Por] x 80 g (pszenica, jaja.) sos pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko.) ryz na sypko 0,7 [Por] x 200 g brokul gotowany 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.) kielbasa 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	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 609,7 Bialko ogółem [g] 61,7 Tluszcz [g] 37,6 Weglowodany ogółem [g] 256,3 Blonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19 suma cukrów prostych [g] 74 Sód [mg] 1 226,9
	Latwostrawna P02/3	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło smietankowe 10 g (mleko.) serek mini kiri 17 g (mleko.) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler.) klopsik z indyka pieczony 80 g (pszenica, jaja.) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko.) ryz na sypko 200 g brokul gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 925 Bialko ogółem [g] 76,3 Tluszcz [g] 48,6 Weglowodany ogółem [g] 297,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sód [mg] 1 312,6
	Latwostrawna z ogranicznikiem tluszczu D05	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler.) klopsik z indyka pieczony 80 g (pszenica, jaja.) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko.) ryz na sypko 200 g brokul gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,2 Bialko ogółem [g] 92,7 Tluszcz [g] 33 Weglowodany ogółem [g] 332,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sód [mg] 2 159,7
	Bogatobiałkowa D07	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło smietankowe 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko.)	zupa gospodarcza 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler.) klopsik z indyka pieczony 80 g (pszenica, jaja.) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko.) ryz na sypko 200 g brokul gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) kielbasa drobiowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,3 Bialko ogółem [g] 119 Tluszcz [g] 56,6 Weglowodany ogółem [g] 345,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sód [mg] 3 051,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-05 wtorek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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>)	mandarynka 80 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka schabowa duszona 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 956,1 Bialko ogółem [g] 98,1 Tluszcz [g] 50,2 Weglowodany ogółem [g] 291,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 2 125,2
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 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>)	jablko 150 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,7 Bialko ogółem [g] 103,3 Tluszcz [g] 61,8 Weglowodany ogółem [g] 313,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sód [mg] 2 333,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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>)	mandarynka 80 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,2 Bialko ogółem [g] 103,6 Tluszcz [g] 63,9 Weglowodany ogółem [g] 292,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 2 247,3
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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>)	mandarynka 80 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka schabowa duszona 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,5 Bialko ogółem [g] 111 Tluszcz [g] 62,1 Weglowodany ogółem [g] 327,4 Blonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sód [mg] 2 643,9

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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>)	mandarynka 80 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,6 Bialko ogółem [g] 116,5 Tluszcz [g] 75,8 Weglowodany ogółem [g] 328,2 Blonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrow prostych [g] 71,8 Sód [mg] 2 766
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>) masło smietankowe 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>)	jablko 150 g	zupa krem z cukini z grzankami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) udko duszone 0,5 [Por] x 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 263,9 Bialko ogółem [g] 60,5 Tluszcz [g] 36,6 Weglowodany ogółem [g] 179,2 Blonnik pokarmowy [g] 14,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrow prostych [g] 54,3 Sód [mg] 1 350,9
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>) masło smietankowe 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, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z cukini z grzankami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 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>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 719,7 Bialko ogółem [g] 87,3 Tluszcz [g] 52,9 Weglowodany ogółem [g] 232,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrow prostych [g] 64,7 Sód [mg] 1 742,4
Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 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>)	jablko 150 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 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 bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,7 Bialko ogółem [g] 102,5 Tluszcz [g] 62,6 Weglowodany ogółem [g] 309,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrow prostych [g] 78,9 Sód [mg] 2 185,2

2026-05-05 wtorek

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-05 wtorek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,7 Bialko ogółem [g] 103,1 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogółem [g] 313,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sód [mg] 2 332,3
	Bogatobiałkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 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, żyto, jęczmien.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) jablko 150 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>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>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,8 Bialko ogółem [g] 120,6 Tluszcz [g] 68,4 Weglowodany ogółem [g] 326,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sód [mg] 2 841,7
2026-05-06 środa	Podstawowa D01	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 10 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 grochowa z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, seler, sezam, żyto.</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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka makaronowa z papryka 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,6 Bialko ogółem [g] 106,3 Tluszcz [g] 74,1 Weglowodany ogółem [g] 366,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sód [mg] 1 762
	Latwo strawna D02	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 10 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 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>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 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] 1 996 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 46 Weglowodany ogółem [g] 302,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 1 722,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło smietankowe 10 g (mleko.) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	skyr owocowy bez cukru 140 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.) salata zielona ze smietana 50 g (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 papryka 100 g (pszenica, jaja, gorczyca.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 032 Bialko ogółem [g] 104,5 Tluszcz [g] 58,8 Weglowodany ogółem [g] 280,1 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrow prostych [g] 53,5 Sód [mg] 1 409,6
	Podstawowa C01	platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) bulka maslana 100 g (pszenica, jaja.) masło smietankowe 10 g (mleko.) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	skyr owocowy bez cukru 140 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.) salata zielona ze smietana 50 g (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 papryka 100 g (pszenica, jaja, gorczyca.) 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] 2 458,1 Bialko ogółem [g] 109,9 Tluszcz [g] 77 Weglowodany ogółem [g] 338,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrow prostych [g] 61,6 Sód [mg] 1 877,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło smietankowe 10 g (mleko.) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	skyr owocowy bez cukru 140 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.) salata zielona ze smietana 50 g (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 papryka 100 g (pszenica, jaja, gorczyca.) 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] 2 389,5 Bialko ogółem [g] 119,9 Tluszcz [g] 75,8 Weglowodany ogółem [g] 316,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrow prostych [g] 54,6 Sód [mg] 1 911,8
	Latwostrawna P02/1	platkii owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko, owies.) bulka maslana 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, jaja.) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 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 grysikowa 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 0,5 [Por] x 110 g (seler.) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) salata zielona ze smietana 0,5 [Por] x 50 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 z kurczaka 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] 1 104,6 Bialko ogółem [g] 55,7 Tluszcz [g] 23,2 Weglowodany ogółem [g] 169,5 Blonnik pokarmowy [g] 10,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 suma cukrow prostych [g] 41,4 Sód [mg] 888,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-06 środa	Latwostrawna P02/2	platkі owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko, owies.) bulka masłana 100 g (pszenica, jaja.) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	skyr owocowy bez cukru 140 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.) salata 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.) szynka z kurczaka 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] 1 552,6 Bialko ogółem [g] 74,3 Tluszcz [g] 34,3 Weglowodany ogółem [g] 240 Blonnik pokarmowy [g] 14,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrow prostych [g] 53 Sód [mg] 1 312
	Latwostrawna P02/3	platkі owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) bulka masłana 100 g (pszenica, jaja.) masło smietankowe 10 g (mleko.) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	skyr owocowy bez cukru 140 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.) salata zielona ze smietana 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z kurczaka 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] 1 979 Bialko ogółem [g] 95,8 Tluszcz [g] 46,4 Weglowodany ogółem [g] 300,1 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrow prostych [g] 64,1 Sód [mg] 1 648,9
	Latwostrawna z ograniczonym tluszczu D05	platkі owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) bulka masłana 100 g (pszenica, jaja.) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	skyr owocowy bez cukru 140 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.) salata zielona ze smietana 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynka z kurczaka 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] 1 866 Bialko ogółem [g] 96 Tluszcz [g] 31,8 Weglowodany ogółem [g] 302,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrow prostych [g] 63,3 Sód [mg] 1 722
	Bogatobialkowa D07	platkі owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło smietankowe 10 g (mleko.) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (pszenica, soja, mleko, seler.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	skyr owocowy bez cukru 140 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.) salata zielona ze smietana 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,1 Bialko ogółem [g] 123,6 Tluszcz [g] 50,1 Weglowodany ogółem [g] 298,4 Blonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrow prostych [g] 66,2 Sód [mg] 2 619,8

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 czwartek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,7 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 63,8 Weglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sód [mg] 2 073,2
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 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	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) makaron z serem białym gotowany 300 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 drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g 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] 2 058,9 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 47,1 Weglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sód [mg] 2 074,1
	Z ogr. łatwp. wegłowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,7 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 63,8 Weglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sód [mg] 2 073,2
	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,1 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 75,7 Weglowodany ogółem [g] 360,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 2 591,9

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 czwartek	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>) masło smietankowe 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>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,1 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 75,7 Weglowodany ogółem [g] 357,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sód [mg] 2 591,9
	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>) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 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	krupnik 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) makaron z serem białym gotowany 0,5 [Por] x 300 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>) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g 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] 1 122,4 Białko ogółem [g] 51,1 Tłuszcz [g] 26 Weglowodany ogółem [g] 175,9 Blonnik pokarmowy [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sód [mg] 1 026,7
	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>) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 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, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) makaron z serem białym gotowany 0,7 [Por] x 300 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>) szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g 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] 1 483,4 Białko ogółem [g] 67,6 Tłuszcz [g] 34,8 Weglowodany ogółem [g] 231,6 Blonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sód [mg] 1 386,5
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 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	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) makaron z serem białym gotowany 300 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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g 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] 2 024,9 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 315,1 Blonnik pokarmowy [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sód [mg] 1 926,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-07 czwartek	Latwostrawna z ogrniacznikiem tłuszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z indyka 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	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) makaron z serem białym gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g 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] 1 928,9 Bialko ogółem [g] 93,1 Tluszcz [g] 32,8 Weglowodany ogółem [g] 319,5 Blonnik pokarmowy [g] 17,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sód [mg] 2 073,2
	Bogatobiałkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 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>)	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) makaron z serem białym gotowany 300 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 drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g 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] 2 297 Bialko ogółem [g] 119,4 Tluszcz [g] 56,4 Weglowodany ogółem [g] 332,1 Blonnik pokarmowy [g] 17,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 2 965,2
2026-05-08 piątek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	barszcz czerwony z fasola 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba po wlosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszanej kapusty gotowa 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 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] 2 222,1 Bialko ogółem [g] 99 Tluszcz [g] 59,9 Weglowodany ogółem [g] 328,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 74 Sód [mg] 1 503
	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafor 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>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g 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] 2 165 Bialko ogółem [g] 108,7 Tluszcz [g] 45,4 Weglowodany ogółem [g] 330,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sód [mg] 1 679,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-08 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) masło smietankowe 10 g (mleko,) pasta z jajka 100 g (jaja, mleko,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	gruszka 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto,) ryba pieczona 210 g (ryby,) sos pietruszkowy 20 g (pszenica, mleko,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) kalafior gotowany 100 g (mleko,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (mleko,) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,9 Bialko ogółem [g] 120,9 Tluszcz [g] 48,5 Weglowodany ogółem [g] 310 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sód [mg] 1 716,3
	Podstawowa C01	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) masło smietankowe 10 g (mleko,) serek almette smietankowy 30 g (mleko,) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	gruszka 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto,) ryba pieczona 210 g (ryby,) sos pietruszkowy 20 g (pszenica, mleko,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) kalafior gotowany 100 g (mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (mleko,) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 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] 2 451,6 Bialko ogółem [g] 124 Tluszcz [g] 63,6 Weglowodany ogółem [g] 354,4 Blonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sód [mg] 2 095,2
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) masło smietankowe 10 g (mleko,) pasta z jajka 100 g (jaja, mleko,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	gruszka 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto,) ryba pieczona 210 g (ryby,) sos pietruszkowy 20 g (pszenica, mleko,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) kalafior gotowany 100 g (mleko,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (mleko,) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 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] 2 483,4 Bialko ogółem [g] 136,2 Tluszcz [g] 65,5 Weglowodany ogółem [g] 346,3 Blonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sód [mg] 2 218,5
	Latwostrawna P02/1	zacierka na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica,) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 g (mleko,) serek almette smietankowy 30 g (mleko,) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto,) ryba pieczona 0,5 [Por] x 210 g (ryby,) sos pietruszkowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko,) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko,) kalafior gotowany 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,) twarożek z koperkiem kolacja 0,5 [Por] x 90 g (mleko,) salata maslowa lisc 10 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 217,1 Bialko ogółem [g] 58,6 Tluszcz [g] 28,5 Weglowodany ogółem [g] 181,3 Blonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sód [mg] 803,4

2026-05-08 piątek	Latwostrawna P02/2	zacierka na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</u>) ryba pieczona 0,7 [Por] x 210 g (<u>ryby.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z koperkiem 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	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 595,7 Bialko ogółem [g] 78,6 Tluszcz [g] 35,9 Weglowodany ogółem [g] 241,5 Blonnik pokarmowy [g] 18,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 095,2
	Latwostrawna P02/3	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło 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 bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,5 Bialko ogółem [g] 103,8 Tluszcz [g] 45,4 Weglowodany ogółem [g] 297,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sód [mg] 1 341,6
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g 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] 2 035 Bialko ogółem [g] 108,4 Tluszcz [g] 31,1 Weglowodany ogółem [g] 330,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sód [mg] 1 678,2
	Bogatobialkowa D07	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa 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>)	gruszka 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) masło 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 bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,9 Bialko ogółem [g] 125 Tluszcz [g] 43,2 Weglowodany ogółem [g] 323,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sód [mg] 2 450,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-09 sobota	Podstawowa D01	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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, jeczmien.</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) zapiekanka staropolska pieczona 400 g (<u>jaja, soja.</u>) surowka indyjska 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>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,2 Bialko ogółem [g] 87,6 Tluszcz [g] 85,3 Weglowodany ogółem [g] 290,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sód [mg] 2 876,4
	Latwo strawna D02	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 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, jeczmien.</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<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>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,1 Bialko ogółem [g] 100,5 Tluszcz [g] 73,9 Weglowodany ogółem [g] 299,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 2 668
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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, jeczmien.</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<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-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 159 Bialko ogółem [g] 99,6 Tluszcz [g] 75,1 Weglowodany ogółem [g] 280,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sód [mg] 2 587,3
	Podstawowa C01	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 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, jeczmien.</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<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 razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,4 Bialko ogółem [g] 112,5 Tluszcz [g] 87 Weglowodany ogółem [g] 319 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 3 106

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-09 sobota	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 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, jeczmien.</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 120 g (<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-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja,</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] 2 452,4 Bialko ogółem [g] 112,5 Tluszcz [g] 87 Weglowodany ogółem [g] 316 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrow prostych [g] 65 Sód [mg] 3 106
	Latwostrawna P02/1	platkii jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 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, jeczmien.</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 0,5 [Por] x 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa 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>) kielbaski bez oslonki 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	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] 1 225,9 Bialko ogółem [g] 53,5 Tluszcz [g] 38,3 Weglowodany ogółem [g] 168,4 Blonnik pokarmowy [g] 11,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrow prostych [g] 47 Sód [mg] 1 337,8
	Latwostrawna P02/2	platkii jeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 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, żyto, jeczmien.</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 0,7 [Por] x 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa ze smietana 0,7 [Por] x 50 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>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja,</u>) 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] 1 733,7 Bialko ogółem [g] 76,4 Tluszcz [g] 62,1 Weglowodany ogółem [g] 220,8 Blonnik pokarmowy [g] 15 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrow prostych [g] 55,4 Sód [mg] 2 036,3
	Latwostrawna P02/3	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 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, jeczmien.</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 120 g (<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	bulka pszenna 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 bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] 2 227,1 Bialko ogółem [g] 99,7 Tluszcz [g] 74,7 Weglowodany ogółem [g] 295,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrow prostych [g] 67,9 Sód [mg] 2 520

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-09 sobota	Latwostrawna z ograniczonym tłuszczu D05	placki jęczmienne na mleku 350 ml (mleko, jęczmien.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jogurt pitny 250 g (mleko.)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler.) wolowina duszona 120 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) salata lodowa ze smietana 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) kielbasa 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] 1 832,1 Bialko ogółem [g] 94,2 Tluszcz [g] 31,6 Weglowodany ogółem [g] 294 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sód [mg] 2 297,8
	Bogatobialkowa D07	placki jęczmienne na mleku 350 ml (mleko, jęczmien.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) maslo smietankowe 10 g (mleko.) poledwica drobiowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jogurt pitny 250 g (mleko.)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler.) wolowina duszona 120 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) salata lodowa ze smietana 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) maslo ex 10 g (mleko.) kielbasa drobiowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,2 Bialko ogółem [g] 120,5 Tluszcz [g] 55,2 Weglowodany ogółem [g] 306,6 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sód [mg] 3 189,8
2026-05-10 niedziela	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) maslo smietankowe 10 g (mleko.) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (mleko.) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	mandarynka 80 g	zurek z jajkiem 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler, owies.) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) maslo ex 10 g (mleko.) ser zółty 50 g (mleko.) salatka bawarska 100 g (jaja, gorczyca.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,6 Bialko ogółem [g] 119,8 Tluszcz [g] 83 Weglowodany ogółem [g] 278,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 1 820,8
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) maslo smietankowe 10 g (mleko.) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (mleko.) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) maslo ex 10 g (mleko.) szynka z kurczaka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,3 Bialko ogółem [g] 113,4 Tluszcz [g] 53,6 Weglowodany ogółem [g] 332 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sód [mg] 2 057,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-10 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zurek z jajkiem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,7 Bialko ogółem [g] 119,8 Tluszcz [g] 83 Weglowodany ogółem [g] 275,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sód [mg] 1 820,8
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zurek z jajkiem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 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 razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 585 Bialko ogółem [g] 132,7 Tluszcz [g] 94,9 Weglowodany ogółem [g] 314,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sód [mg] 2 339,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zurek z jajkiem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,1 Bialko ogółem [g] 132,7 Tluszcz [g] 94,9 Weglowodany ogółem [g] 311,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sód [mg] 2 339,5
	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>) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor cherry 40 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>) schab pieczony 0,5 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salatka 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>) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 260 Bialko ogółem [g] 68,9 Tluszcz [g] 33,6 Weglowodany ogółem [g] 177 Blonnik pokarmowy [g] 13 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sód [mg] 1 002

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-10 niedziela	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>) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) schab pieczony 0,7 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salatka 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>) szynka z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 637,7 Bialko ogółem [g] 86,4 Tluszcz [g] 42 Weglowodany ogółem [g] 237,1 Blonnik pokarmowy [g] 16,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 1 365,1
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,3 Bialko ogółem [g] 112,6 Tluszcz [g] 54,4 Weglowodany ogółem [g] 327,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sód [mg] 1 909,6
	Latwostrawna z ogranicznikiem tluszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,3 Bialko ogółem [g] 113,1 Tluszcz [g] 39,4 Weglowodany ogółem [g] 331,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 2 056,7
	Bogatobiałkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 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>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,3 Bialko ogółem [g] 122,1 Tluszcz [g] 56,3 Weglowodany ogółem [g] 332 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sód [mg] 2 440,2