

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	Podstawowa D01	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién.</u>)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,4 Bialko ogółem [g] 117,7 Tluszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 249 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sód [mg] 834,4
	Latwo strawna D02	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryz na sypko 200 g zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kalańior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,1 Bialko ogółem [g] 107,3 Tluszcz [g] 44,4 Weglowodany ogółem [g] 332,5 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sód [mg] 1 855,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién.</u>)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,5 Bialko ogółem [g] 117,7 Tluszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 246 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 834,4
	Podstawowa C01	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmién.</u>)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmién.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,9 Bialko ogółem [g] 133,1 Tluszcz [g] 64,9 Weglowodany ogółem [g] 285,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 61 Sód [mg] 1 336,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-01 poniedziałek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa snıadanie 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 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] 2 272 Bialko ogółem [g] 133,1 Tluszcz [g] 64,9 Weglowodany ogółem [g] 282,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrow prostych [g] 58 Sód [mg] 1 336,6
	Latwostrawna P02/1	platkı jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa snıadanie 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryz na sypko 0,5 [Por] x 200 g zrazik drobiowy pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kalafor 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 ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 129,3 Bialko ogółem [g] 61,5 Tluszcz [g] 22,9 Weglowodany ogółem [g] 176 Blonnik pokarmowy [g] 13,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 suma cukrow prostych [g] 42,5 Sód [mg] 900,4
	Latwostrawna P02/2	platkı jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa snıadanie 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryz na sypko 0,7 [Por] x 200 g zrazik drobiowy pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kalafor 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 ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 516,4 Bialko ogółem [g] 79,5 Tluszcz [g] 31,8 Weglowodany ogółem [g] 236,7 Blonnik pokarmowy [g] 17 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 suma cukrow prostych [g] 51,3 Sód [mg] 1 223,1
	Latwostrawna P02/3	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa snıadanie 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryz na sypko 200 g zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kalafor gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,1 Bialko ogółem [g] 106,5 Tluszcz [g] 45,2 Weglowodany ogółem [g] 327,9 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrow prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 707,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-01 poniedziałek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryz na sypko 200 g zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,1 Bialko ogółem [g] 107,1 Tluszcz [g] 30,1 Weglowodany ogółem [g] 332,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 1 854,2
	Bogatobialkowa D07	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa śniadanie 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryz na sypko 200 g zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,2 Bialko ogółem [g] 116 Tluszcz [g] 47,1 Weglowodany ogółem [g] 332,5 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sód [mg] 2 237,6
2026-06-02 wtorek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) frykadki drobiowe smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem i porem 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,4 Bialko ogółem [g] 90 Tluszcz [g] 82,5 Weglowodany ogółem [g] 295,6 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 1 802,2
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,7 Bialko ogółem [g] 87,1 Tluszcz [g] 56,7 Weglowodany ogółem [g] 309,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sód [mg] 1 836,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-02 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,8 Bialko ogółem [g] 87,6 Tluszcz [g] 57,9 Weglowodany ogółem [g] 275,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sód [mg] 1 353,8
	Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 277 Bialko ogółem [g] 99,3 Tluszcz [g] 70,1 Weglowodany ogółem [g] 325,5 Blonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sód [mg] 2 263,5
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,1 Bialko ogółem [g] 100,5 Tluszcz [g] 69,8 Weglowodany ogółem [g] 311,5 Blonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 1 872,5
	Latwostrawna P02/1	ryz na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 0,5 [Por] x 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 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 ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 187,1 Bialko ogółem [g] 51,5 Tluszcz [g] 36 Weglowodany ogółem [g] 170,8 Blonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 892,2

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-02 wtorek	Latwostrawna P02/2	ryz na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 0,7 [Por] x 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 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 ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 525,3 Bialko ogółem [g] 65,4 Tluszcz [g] 44,7 Weglowodany ogółem [g] 224,4 Blonnik pokarmowy [g] 17,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 1 210,6
	Latwostrawna P02/3	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,7 Bialko ogółem [g] 86,3 Tluszcz [g] 57,5 Weglowodany ogółem [g] 304,8 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sód [mg] 1 688,4
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,1 Bialko ogółem [g] 89 Tluszcz [g] 38,4 Weglowodany ogółem [g] 310,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sód [mg] 2 231,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-02 wtorek	Bogatobiałkowa D07	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g ziemniaki gotowane 200 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,7 Bialko ogółem [g] 104,4 Tluszcz [g] 63,3 Weglowodany ogółem [g] 321,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sód [mg] 2 345
2026-06-03 środa	Podstawowa D01	platki jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	kiwi 80 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca, moze zawierac: seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,1 Bialko ogółem [g] 116,2 Tluszcz [g] 64,2 Weglowodany ogółem [g] 259,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sód [mg] 1 334,3
	Latwo strawna D02	platki jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,9 Bialko ogółem [g] 106,3 Tluszcz [g] 43,4 Weglowodany ogółem [g] 297 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sód [mg] 1 879,7
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platki jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	kiwi 80 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,9 Bialko ogółem [g] 114,4 Tluszcz [g] 58,4 Weglowodany ogółem [g] 251 Blonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sód [mg] 1 276

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-03 środa	Podstawowa C01	platkki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	kiwi 80 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca, moze zawierac: seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,6 Bialko ogółem [g] 131,5 Tluszcz [g] 81,2 Weglowodany ogółem [g] 295,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 1 836,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platkki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	kiwi 80 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,4 Bialko ogółem [g] 129,7 Tluszcz [g] 75,4 Weglowodany ogółem [g] 287,3 Blonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sód [mg] 1 778,2
	Latwostrawna P02/1	platkki 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 60% 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 b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa grysikowa 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, 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>) 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 ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z koperkiem 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 z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 076,1 Bialko ogółem [g] 56,4 Tluszcz [g] 23,9 Weglowodany ogółem [g] 159,3 Blonnik pokarmowy [g] 14,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sód [mg] 903,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-03 środa	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 60% 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 b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa grysikowa 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, 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>) brokul 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 ekstra 82% 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 z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 431,6 Bialko ogółem [g] 76 Tluszcz [g] 32 Weglowodany ogółem [g] 212,5 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sód [mg] 1 234,8
	Latwostrawna P02/3	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,9 Bialko ogółem [g] 105,5 Tluszcz [g] 44,2 Weglowodany ogółem [g] 292,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sód [mg] 1 731,7
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,9 Bialko ogółem [g] 106,1 Tluszcz [g] 29,1 Weglowodany ogółem [g] 296,8 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 1 878,8
	Bogatobialkowa D07	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 178 Bialko ogółem [g] 123,7 Tluszcz [g] 50,1 Weglowodany ogółem [g] 309,4 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sód [mg] 2 388,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-04 czwartek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,5 Bialko ogółem [g] 111,7 Tluszcz [g] 77,4 Weglowodany ogółem [g] 281,5 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 744,1
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</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 ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 188 Bialko ogółem [g] 106,4 Tluszcz [g] 64,4 Weglowodany ogółem [g] 302,2 Blonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sód [mg] 2 230,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,6 Bialko ogółem [g] 111,8 Tluszcz [g] 77,3 Weglowodany ogółem [g] 275,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sód [mg] 1 787,1
	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 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,9 Bialko ogółem [g] 124,6 Tluszcz [g] 89,3 Weglowodany ogółem [g] 317,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 2 262,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-04 czwartek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 548 Bialko ogółem [g] 124,7 Tluszcz [g] 89,2 Weglowodany ogółem [g] 311,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sód [mg] 2 305,8
	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 60% 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 kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 0,5 [Por] x 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 0,5 [Por] x 100 g kompot wielowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 201,2 Bialko ogółem [g] 57,5 Tluszcz [g] 38,6 Weglowodany ogółem [g] 162,5 Blonnik pokarmowy [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sód [mg] 1 080,6
	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 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 kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 0,7 [Por] x 100 g kompot wielowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	chleb pszenny 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 702,4 Bialko ogółem [g] 87,1 Tluszcz [g] 54,7 Weglowodany ogółem [g] 220,8 Blonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 55 Sód [mg] 1 642,7
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 154 Bialko ogółem [g] 105,6 Tluszcz [g] 65,2 Weglowodany ogółem [g] 297,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sód [mg] 2 082,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-04 czwartek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynka z kurczaka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (pszenica, seler.) udko duszone 200 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,4 Bialko ogółem [g] 104,2 Tluszcz [g] 42,9 Weglowodany ogółem [g] 300,9 Blonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sód [mg] 2 229,2
	Bogatobiałkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko.)	rosół z makaronem 300 g (pszenica, seler.) udko duszone 200 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) serek almette smietankowy 30 g (mleko.) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,1 Bialko ogółem [g] 123,8 Tluszcz [g] 71,1 Weglowodany ogółem [g] 314,6 Blonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sód [mg] 2 738,6
2026-06-05 piątek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukraiński z fasola biała 300 g (pszenica, mleko, seler.) ryba po wlosku smazona 90 g (pszenica, jaja, ryby, mleko, moze zawierac: sezam.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) surówka Coleslaw 100 g (jaja, gorczyca.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, zyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (mleko.) szpinak 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,3 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 59,7 Weglowodany ogółem [g] 331,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sód [mg] 1 219
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler.) ryba pieczona 210 g (ryby.) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) bukiet warzyw gotowany 200 g (mleko, seler.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,9 Bialko ogółem [g] 102,8 Tluszcz [g] 41,2 Weglowodany ogółem [g] 336,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 97,4 Sód [mg] 1 709,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-05 piątek	Z ogr. łatwp. weglowod. D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>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 b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,6 Bialko ogółem [g] 115,7 Tluszcz [g] 46,3 Weglowodany ogółem [g] 276,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sód [mg] 1 291,9
	Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>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 wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,2 Bialko ogółem [g] 118,4 Tluszcz [g] 59,2 Weglowodany ogółem [g] 343,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 97,4 Sód [mg] 1 696,6
	Z ogr. łatwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>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 b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,1 Bialko ogółem [g] 131,1 Tluszcz [g] 63,3 Weglowodany ogółem [g] 312,5 Blonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sód [mg] 1 794,1
	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 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 0,5 [Por] x 50 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukraiński 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 0,5 [Por] x 210 g (<u>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 ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 145,5 Bialko ogółem [g] 55,3 Tluszcz [g] 24,6 Weglowodany ogółem [g] 177,8 Blonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sód [mg] 881,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-05 piątek	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 60% 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) marmolada 0,7 [Por] x 50 g serek mini kiri 17 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukraiński 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) ryba pieczona 0,7 [Por] x 210 g (ryby.) sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (mleko, seler.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 0,7 [Por] x 90 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 521,2 Bialko ogółem [g] 74 Tluszcz [g] 31,5 Weglowodany ogółem [g] 239,3 Blonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sód [mg] 1 153,2
	Latwostrawna P02/3	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler.) ryba pieczona 210 g (ryby.) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) bukiet warzyw gotowany 200 g (mleko, seler.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,9 Bialko ogółem [g] 102 Tluszcz [g] 42 Weglowodany ogółem [g] 331,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 99,4 Sód [mg] 1 561,2
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler.) ryba pieczona 210 g (ryby.) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) bukiet warzyw gotowany 200 g (mleko, seler.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,9 Bialko ogółem [g] 102,6 Tluszcz [g] 26,9 Weglowodany ogółem [g] 336,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 97,3 Sód [mg] 1 708,3
	Bogatobialkowa D07	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) pasta z jajka 100 g (jaja, mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler.) ryba pieczona 210 g (ryby.) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) bukiet warzyw gotowany 200 g (mleko, seler.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,2 Bialko ogółem [g] 116 Tluszcz [g] 46 Weglowodany ogółem [g] 328,1 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sód [mg] 1 766,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-06 sobota	Podstawowa D01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kaszanika z cebulka zapiekana 200 g (<u>seler, jeczmien, moze zawierac: soja, mleko, orzechy, sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszanej kapusty gotowa 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,6 Bialko ogółem [g] 84,4 Tluszcz [g] 79,6 Weglowodany ogółem [g] 306,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sód [mg] 2 606,7
	Latwo strawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 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 ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,3 Bialko ogółem [g] 93,3 Tluszcz [g] 52,6 Weglowodany ogółem [g] 313,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 2 298,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,5 Bialko ogółem [g] 90,9 Tluszcz [g] 58,6 Weglowodany ogółem [g] 288,6 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 1 492,2
	Podstawowa C01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 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 razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,8 Bialko ogółem [g] 103,7 Tluszcz [g] 70,6 Weglowodany ogółem [g] 330,8 Blonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sód [mg] 1 967,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-06 sobota	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	<p>płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)</p>	gruszka 150 g	<p>zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml</p>	<p>chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salátka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)</p>	<p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,9 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 70,5 Weglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 2 010,9</p>
	Latwostrawna P02/1	<p>płatki owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)</p>	jablko 150 g	<p>zupa koperkowa z tartym ciastem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 0,5 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml</p>	<p>bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kiełbasa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)</p>	<p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 162,7 Białko ogółem [g] 50,4 Tłuszcz [g] 31,7 Weglowodany ogółem [g] 175,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 48 Sód [mg] 1 155,4</p>
	Latwostrawna P02/2	<p>płatki owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)</p>	jablko 150 g	<p>zupa koperkowa z tartym ciastem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 0,7 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml</p>	<p>bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kiełbasa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)</p>	<p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 511,3 Białko ogółem [g] 67,3 Tłuszcz [g] 40,5 Weglowodany ogółem [g] 228,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sód [mg] 1 553,4</p>

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-06 sobota	Latwostrawna P02/3	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 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	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,3 Bialko ogółem [g] 92,5 Tluszcz [g] 53,4 Weglowodany ogółem [g] 308,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 2 150,3
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,3 Bialko ogółem [g] 93 Tluszcz [g] 38,4 Weglowodany ogółem [g] 312,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 2 297,4
	Bogatobialkowa D07	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 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 ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 245 Bialko ogółem [g] 111,1 Tluszcz [g] 58,6 Weglowodany ogółem [g] 326 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sód [mg] 2 751,6
2026-06-07 niedziela	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotlet mielony smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,9 Bialko ogółem [g] 93,8 Tluszcz [g] 68 Weglowodany ogółem [g] 317,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sód [mg] 1 466,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-07 niedziela	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,2 Bialko ogółem [g] 103,6 Tluszcz [g] 49,2 Weglowodany ogółem [g] 324,1 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sód [mg] 1 853,4
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 023 Bialko ogółem [g] 103,9 Tluszcz [g] 50,1 Weglowodany ogółem [g] 288,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 1 381,6
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,4 Bialko ogółem [g] 116,7 Tluszcz [g] 62,1 Weglowodany ogółem [g] 331,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sód [mg] 1 857,3
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,4 Bialko ogółem [g] 116,8 Tluszcz [g] 62 Weglowodany ogółem [g] 324,8 Blonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sód [mg] 1 900,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-07 niedziela	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 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na ciepło 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 231 Bialko ogółem [g] 62 Tluszcz [g] 31,6 Weglowodany ogółem [g] 181,3 Blonnik pokarmowy [g] 12,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sód [mg] 916,4
	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 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na ciepło 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 574,3 Bialko ogółem [g] 78,3 Tluszcz [g] 39 Weglowodany ogółem [g] 236,6 Blonnik pokarmowy [g] 16,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sód [mg] 1 232
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,2 Bialko ogółem [g] 102,8 Tluszcz [g] 50 Weglowodany ogółem [g] 319,5 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sód [mg] 1 705,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-07 niedziela	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,2 Bialko ogółem [g] 103,3 Tluszcz [g] 34,9 Weglowodany ogółem [g] 323,8 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sód [mg] 1 852,5
	Bogatobiałkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>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 ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,2 Bialko ogółem [g] 112,3 Tluszcz [g] 51,8 Weglowodany ogółem [g] 324,1 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sód [mg] 2 236
2026-06-08 poniedziałek	Podstawowa D01	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	gruszka 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,3 Bialko ogółem [g] 84,8 Tluszcz [g] 69,9 Weglowodany ogółem [g] 315,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sód [mg] 1 981,7
	Latwostrawna D02	plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,2 Bialko ogółem [g] 80,1 Tluszcz [g] 57,9 Weglowodany ogółem [g] 330,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sód [mg] 1 611,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-08 poniedziałek	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) kurczak w galarecie 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,7 Bialko ogólem [g] 91,5 Tluszcz [g] 60,9 Weglowodany ogólem [g] 289,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sód [mg] 2 058,4
	Podstawowa C01	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,8 Bialko ogólem [g] 100,2 Tluszcz [g] 85,3 Weglowodany ogólem [g] 361,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sód [mg] 2 917,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzywcowa) C03	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) kurczak w galarecie 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,7 Bialko ogólem [g] 91,5 Tluszcz [g] 60,9 Weglowodany ogólem [g] 289,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sód [mg] 2 058,4
	Latwostrawna P02/1	platkii jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 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 b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 224,2 Bialko ogólem [g] 44,5 Tluszcz [g] 34,6 Weglowodany ogólem [g] 182,5 Blonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 55 Sód [mg] 806,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-08 poniedziałek	Latwostrawna P02/2	platkii jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 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 b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 593 Bialko ogółem [g] 58,7 Tluszcz [g] 44,1 Weglowodany ogółem [g] 240,9 Blonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sód [mg] 1 098,8
	Latwostrawna P02/3	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,2 Bialko ogółem [g] 79,7 Tluszcz [g] 58,3 Weglowodany ogółem [g] 328,6 Blonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 1 537,2
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) dzem mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,2 Bialko ogółem [g] 79,9 Tluszcz [g] 43,7 Weglowodany ogółem [g] 330,7 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sód [mg] 1 610,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-08 poniedziałek	Bogatobialkowa D07	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,3 Bialko ogółem [g] 106,6 Tluszcz [g] 66,5 Weglowodany ogółem [g] 334,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sód [mg] 2 446,7
	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 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) zapiekanka staropolska pieczona 400 g (<u>jaja, soja.</u>) surówka bulgarska z papryka 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,3 Bialko ogółem [g] 101,2 Tluszcz [g] 84 Weglowodany ogółem [g] 301,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 2 400,6
2026-06-09 wtorek	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,3 Bialko ogółem [g] 117,9 Tluszcz [g] 75,3 Weglowodany ogółem [g] 327,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sód [mg] 2 624,3
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,2 Bialko ogółem [g] 118,2 Tluszcz [g] 76,2 Weglowodany ogółem [g] 292,8 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sód [mg] 2 152,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-09 wtorek	Podstawowa C01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) zapiekanka staropolska pieczona 400 g (<u>jaja, soja.</u>) surówka bulgarska z papryka 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynki i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,6 Bialko ogółem [g] 114,1 Tluszcz [g] 95,9 Weglowodany ogółem [g] 337,1 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sód [mg] 2 919,3
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 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>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynki i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,5 Bialko ogółem [g] 131,1 Tluszcz [g] 88,1 Weglowodany ogółem [g] 328,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sód [mg] 2 671,3
	Latwostrawna P02/1	zacierka na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 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>) salata zielona z jogurtem 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 ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 0,5 [Por] x 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 288,9 Bialko ogółem [g] 62 Tluszcz [g] 39,2 Weglowodany ogółem [g] 173,4 Blonnik pokarmowy [g] 10,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 suma cukrów prostych [g] 38,9 Sód [mg] 1 304,6
	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 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 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>) salata zielona z jogurtem 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 ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 0,7 [Por] x 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 742,6 Bialko ogółem [g] 84 Tluszcz [g] 54 Weglowodany ogółem [g] 233,3 Blonnik pokarmowy [g] 14 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sód [mg] 1 773,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-09 wtorek	Latwostrawna P02/3	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,3 Bialko ogółem [g] 117,1 Tluszcz [g] 76,1 Weglowodany ogółem [g] 323,3 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 2 476,3
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,9 Bialko ogółem [g] 112,2 Tluszcz [g] 32,3 Weglowodany ogółem [g] 322,5 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sód [mg] 2 198,9
	Bogatobiałkowa D07	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,3 Bialko ogółem [g] 117,9 Tluszcz [g] 75,3 Weglowodany ogółem [g] 327,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sód [mg] 2 624,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-10 środa	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	kiwi 80 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,7 Bialko ogółem [g] 125,3 Tluszcz [g] 73,3 Weglowodany ogółem [g] 320,8 Blonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 57 Sód [mg] 1 964,1
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,8 Bialko ogółem [g] 101,5 Tluszcz [g] 43,7 Weglowodany ogółem [g] 308,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 2 292
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	kiwi 80 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,7 Bialko ogółem [g] 108,7 Tluszcz [g] 67,1 Weglowodany ogółem [g] 282,3 Blonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 1 873,6
	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	kiwi 80 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,1 Bialko ogółem [g] 124,1 Tluszcz [g] 84,1 Weglowodany ogółem [g] 321,6 Blonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sód [mg] 2 375,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-10 środa	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	kiwi 80 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,2 Bialko ogółem [g] 124,1 Tluszcz [g] 84,1 Weglowodany ogółem [g] 318,6 Blonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sód [mg] 2 375,8
	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 60% 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 kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	krupnik 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 0,5 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 059,3 Bialko ogółem [g] 58,3 Tluszcz [g] 22,5 Weglowodany ogółem [g] 163,5 Blonnik pokarmowy [g] 15,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 43,8 Sód [mg] 1 118,1
	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 60% 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 kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	krupnik 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 0,7 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 420,7 Bialko ogółem [g] 75,3 Tluszcz [g] 31,3 Weglowodany ogółem [g] 219,8 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sód [mg] 1 528,5
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,8 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 44,5 Weglowodany ogółem [g] 304,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 2 144

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-10 środa	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 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>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,8 Bialko ogółem [g] 101,2 Tluszcz [g] 29,4 Weglowodany ogółem [g] 308,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 2 291,1
	Bogatobiałkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,9 Bialko ogółem [g] 118,8 Tluszcz [g] 50,4 Weglowodany ogółem [g] 321,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sód [mg] 2 800,5