

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-05-11 poniedziałek	Podstawowa D01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) powidło mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kasza jeczmienna na sypko 200 g (<u>mleko, jeczmien.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,3 Bialko ogółem [g] 81,3 Tluszcz [g] 58,9 Weglowodany ogółem [g] 331,9 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sód [mg] 1 870,9
	Latwo strawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,4 Bialko ogółem [g] 75,4 Tluszcz [g] 52,7 Weglowodany ogółem [g] 318,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 1 500,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 832,8 Bialko ogółem [g] 83,7 Tluszcz [g] 44 Weglowodany ogółem [g] 281 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sód [mg] 1 977,2
	Podstawowa C01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) powidło mini 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kasza jeczmienna na sypko 200 g (<u>mleko, jeczmien.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,8 Bialko ogółem [g] 96,7 Tluszcz [g] 75,9 Weglowodany ogółem [g] 368,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sód [mg] 2 373,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-11 poniedziałek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) masło smietankowe 10 g (mleko) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmien)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (pszenica, mleko, seler) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) szynka wieprzowa 50 g (pszenica, soja, mleko, seler) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko) kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jeczmien)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,3 Bialko ogółem [g] 99,1 Tluszcz [g] 61 Weglowodany ogółem [g] 317,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sód [mg] 2 479,4
	Latwostrawna P02/1	platkii owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko, owies) chalka 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, jaja, soja) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 g (mleko) miód 25 g serek almette smietankowy 30 g (mleko) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jeczmien)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler) risotto miesno-warzywne gotowane 0,5 [Por] x 400 g (seler) sos pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko) szynka wieprzowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja, mleko, seler) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 165,6 Bialko ogółem [g] 42 Tluszcz [g] 31,4 Weglowodany ogółem [g] 180 Blonnik pokarmowy [g] 10,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 42,9 Sód [mg] 780,5
	Latwostrawna P02/2	platkii owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko, owies) chalka 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, jaja, soja) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (mleko) miód 25 g serek almette smietankowy 30 g (mleko) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jeczmien)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler) risotto miesno-warzywne gotowane 0,7 [Por] x 400 g (seler) sos pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko) szynka wieprzowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja, mleko, seler) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 507,1 Bialko ogółem [g] 55,2 Tluszcz [g] 40 Weglowodany ogółem [g] 234,5 Blonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 1 038,8
	Latwostrawna P02/3	platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies) chalka 100 g (pszenica, jaja, soja) masło smietankowe 10 g (mleko) miód 25 g serek almette smietankowy 30 g (mleko) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmien)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (pszenica, mleko, seler) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) szynka wieprzowa 50 g (pszenica, soja, mleko, seler) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,4 Bialko ogółem [g] 75 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 315,9 Blonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sód [mg] 1 426,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-11 poniedziałek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	planki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) miód 25 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, 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 bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,4 Bialko ogolem [g] 75,3 Tluszcz [g] 38,5 Weglowodany ogolem [g] 318,1 Blonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 13,6 suma cukrow prostych [g] 66 Sod [mg] 1 499,4
	Bogatobialkowa D07	planki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) maslo smietankowe 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 192 Bialko ogolem [g] 109,6 Tluszcz [g] 57 Weglowodany ogolem [g] 314,2 Blonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,8 suma cukrow prostych [g] 76,6 Sod [mg] 2 724,7
2026-05-12 wtorek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo smietankowe 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa fasolowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotlet mozaikowy smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) parówki 140 g (<u>soja,</u>) ogorek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,5 Bialko ogolem [g] 119,4 Tluszcz [g] 91,9 Weglowodany ogolem [g] 337,8 Blonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 33,5 suma cukrow prostych [g] 66,4 Sod [mg] 2 193,5
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa lisc 10 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) parówki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,7 Bialko ogolem [g] 110,9 Tluszcz [g] 69,1 Weglowodany ogolem [g] 307,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 32 suma cukrow prostych [g] 70 Sod [mg] 2 248,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-12 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,6 Bialko ogółem [g] 110 Tluszcz [g] 70,3 Weglowodany ogółem [g] 283,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 2 168
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 475 Bialko ogółem [g] 122,9 Tluszcz [g] 82,2 Weglowodany ogółem [g] 322,3 Blonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sód [mg] 2 686,8
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami 80 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 463 Bialko ogółem [g] 122,9 Tluszcz [g] 82,2 Weglowodany ogółem [g] 319,3 Blonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sód [mg] 2 686,7
	Latwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami 0,5 [Por] x 80 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, 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 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 ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 0,5 [Por] x 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 210,9 Bialko ogółem [g] 63,4 Tluszcz [g] 35,1 Weglowodany ogółem [g] 166,4 Blonnik pokarmowy [g] 11,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sód [mg] 1 095,2

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-12 wtorek	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 0,7 [Por] x 80 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, 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 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 ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 0,7 [Por] x 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 621,7 Bialko ogółem [g] 82 Tluszcz [g] 49,1 Weglowodany ogółem [g] 221 Blonnik pokarmowy [g] 15,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sód [mg] 1 497,5
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,7 Bialko ogółem [g] 110,1 Tluszcz [g] 69,9 Weglowodany ogółem [g] 302,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 72 Sód [mg] 2 100,8
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 842,7 Bialko ogółem [g] 104,6 Tluszcz [g] 26,8 Weglowodany ogółem [g] 301,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 1 878,6
	Bogatobialkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,7 Bialko ogółem [g] 113,5 Tluszcz [g] 43,7 Weglowodany ogółem [g] 301,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 2 262,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-13 środa	Podstawowa D01	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 223 Bialko ogółem [g] 106 Tluszcz [g] 69,3 Weglowodany ogółem [g] 303,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 71 Sód [mg] 2 188,4
	Latwo strawna D02	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,3 Bialko ogółem [g] 89,6 Tluszcz [g] 45,5 Weglowodany ogółem [g] 323,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 70 Sód [mg] 2 286,6
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,8 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 66,7 Weglowodany ogółem [g] 310,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 2 259,6
	Podstawowa C01	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,5 Bialko ogółem [g] 121,4 Tluszcz [g] 86,3 Weglowodany ogółem [g] 339,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sód [mg] 2 690,6

2026-05-13 środa	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,3 Bialko ogółem [g] 111,6 Tluszcz [g] 83,7 Weglowodany ogółem [g] 347,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrow prostych [g] 68 Sód [mg] 2 761,8
	Latwostrawna P02/1	platkii jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 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 bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik drobiowy pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na cieplo 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 094,9 Bialko ogółem [g] 49,1 Tluszcz [g] 25,4 Weglowodany ogółem [g] 174,2 Blonnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 suma cukrow prostych [g] 47 Sód [mg] 1 133,9
	Latwostrawna P02/2	platkii jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 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 bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik drobiowy pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na cieplo 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 456,2 Bialko ogółem [g] 64,9 Tluszcz [g] 33,7 Weglowodany ogółem [g] 232,2 Blonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17 suma cukrow prostych [g] 57 Sód [mg] 1 535,8
	Latwostrawna P02/3	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,3 Bialko ogółem [g] 88,8 Tluszcz [g] 46,3 Weglowodany ogółem [g] 318,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrow prostych [g] 72 Sód [mg] 2 138,6

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-13 środa	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkii jaglane 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 bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,3 Bialko ogolem [g] 89,4 Tluszcz [g] 31,2 Weglowodany ogolem [g] 323,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 13,9 suma cukrow prostych [g] 69,9 Sod [mg] 2 285,7
	Bogatobialkowa D07	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,4 Bialko ogolem [g] 107 Tluszcz [g] 50,8 Weglowodany ogolem [g] 323,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,8 suma cukrow prostych [g] 70 Sod [mg] 3 051,7
2026-05-14 czwartek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) maslo smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bigos gotowany 250 g (<u>pszenica, soja.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,2 Bialko ogolem [g] 101,1 Tluszcz [g] 68,5 Weglowodany ogolem [g] 301 Blonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 31,5 suma cukrow prostych [g] 68,6 Sod [mg] 2 957,1
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,4 Bialko ogolem [g] 100,8 Tluszcz [g] 45,7 Weglowodany ogolem [g] 316,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,3 suma cukrow prostych [g] 77 Sod [mg] 2 282,6

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-14 czwartek	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,9 Bialko ogółem [g] 103,6 Tluszcz [g] 56,6 Weglowodany ogółem [g] 287,8 Blonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 2 327,5
	Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,3 Bialko ogółem [g] 116,5 Tluszcz [g] 68,5 Weglowodany ogółem [g] 326,7 Blonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 2 846,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) C03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,3 Bialko ogółem [g] 116,5 Tluszcz [g] 68,5 Weglowodany ogółem [g] 323,7 Blonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 2 846,2
	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 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 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>) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 120,7 Bialko ogółem [g] 53,8 Tluszcz [g] 24,6 Weglowodany ogółem [g] 178,6 Blonnik pokarmowy [g] 16,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sód [mg] 1 127,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-14 czwartek	Latwostrawna P02/2	ryz na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 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>) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 477,3 Bialko ogółem [g] 72,3 Tluszcz [g] 33,5 Weglowodany ogółem [g] 231,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sód [mg] 1 530,4
	Latwostrawna P02/3	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,4 Bialko ogółem [g] 100 Tluszcz [g] 46,5 Weglowodany ogółem [g] 312,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sód [mg] 2 134,6
	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 bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 916,4 Bialko ogółem [g] 100,5 Tluszcz [g] 31,5 Weglowodany ogółem [g] 316,5 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 77 Sód [mg] 2 281,7
	Bogatobialkowa D07	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,4 Bialko ogółem [g] 109,5 Tluszcz [g] 48,4 Weglowodany ogółem [g] 316,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 77 Sód [mg] 2 665,2

2026-05-15 piątek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński z fasolką szparagową 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,8 Bialko ogółem [g] 99,8 Tluszcz [g] 66,3 Weglowodany ogółem [g] 324,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sód [mg] 1 557
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,8 Bialko ogółem [g] 94,4 Tluszcz [g] 46,4 Weglowodany ogółem [g] 329,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 87,6 Sód [mg] 1 536,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,2 Bialko ogółem [g] 106,4 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogółem [g] 300,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 1 555,6
	Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,9 Bialko ogółem [g] 108,9 Tluszcz [g] 63,8 Weglowodany ogółem [g] 350,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 86,3 Sód [mg] 2 013,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-15 piątek

Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło smietankowe 10 g (mleko.) pasta z jajka 100 g (jaja, mleko.) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler.) pulpet rybny pieczone 80 g (pszenica, jaja, ryby.) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) kalafior gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (mleko.) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.) kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jeczmienn.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,7 Bialko ogółem [g] 121,8 Tluszcz [g] 64,5 Weglowodany ogółem [g] 337,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 2 057,8
Latwostrawna P02/1	makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko.) bulka maslana 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, jaja.) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	banan 160 g	barszcz ukraiński 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) pulpet rybny pieczone 0,5 [Por] x 80 g (pszenica, jaja, ryby.) sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) kalafior gotowany 0,5 [Por] x 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) twarożek z pietruszka kolacja 0,5 [Por] x 90 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 168,1 Bialko ogółem [g] 51,7 Tluszcz [g] 27,1 Weglowodany ogółem [g] 185,5 Blonnik pokarmowy [g] 12,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sód [mg] 813,4
Latwostrawna P02/2	makaron na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko.) bulka maslana 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, jaja.) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	banan 160 g	barszcz ukraiński 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) pulpet rybny pieczone 0,7 [Por] x 80 g (pszenica, jaja, ryby.) sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) kalafior gotowany 0,7 [Por] x 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) twarożek z pietruszka kolacja 0,7 [Por] x 90 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 524,4 Bialko ogółem [g] 68,6 Tluszcz [g] 34,9 Weglowodany ogółem [g] 242 Blonnik pokarmowy [g] 16,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 1 073
Latwostrawna P02/3	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) bulka maslana 100 g (pszenica, jaja.) masło smietankowe 10 g (mleko.) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler.) pulpet rybny pieczone 80 g (pszenica, jaja, ryby.) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) kalafior gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,8 Bialko ogółem [g] 94 Tluszcz [g] 46,8 Weglowodany ogółem [g] 326,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sód [mg] 1 462,1

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-15 piątek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) dżem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalefior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,8 Bialko ogółem [g] 94,1 Tluszcz [g] 32,1 Weglowodany ogółem [g] 329 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sód [mg] 1 535,2
	Bogatobiałkowa D07	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalefior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 179 Bialko ogółem [g] 107,7 Tluszcz [g] 55,5 Weglowodany ogółem [g] 321,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sód [mg] 1 651,8
2026-05-16 sobota	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) karkówka pieczona 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) Buraczki z cebulka 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) sałatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,5 Bialko ogółem [g] 92 Tluszcz [g] 63,6 Weglowodany ogółem [g] 285,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sód [mg] 1 684,4
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,9 Bialko ogółem [g] 99,2 Tluszcz [g] 44,8 Weglowodany ogółem [g] 285,1 Blonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sód [mg] 2 220,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-16 sobota	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 942 Bialko ogółem [g] 95,6 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 273,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sód [mg] 1 798,1
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) karkówka pieczona 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) Buraczki z cebulka 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,9 Bialko ogółem [g] 104,9 Tluszcz [g] 75,5 Weglowodany ogółem [g] 321 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sód [mg] 2 203,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,4 Bialko ogółem [g] 108,5 Tluszcz [g] 65 Weglowodany ogółem [g] 309,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 53,5 Sód [mg] 2 316,8
	Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</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>) 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 ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) serek mini kirri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 053,7 Bialko ogółem [g] 57,7 Tluszcz [g] 25,3 Weglowodany ogółem [g] 149,9 Blonnik pokarmowy [g] 9,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sód [mg] 1 132,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-16 sobota	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa sniadanie 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</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>) 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 ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 394,7 Bialko ogółem [g] 74 Tluszcz [g] 33,3 Weglowodany ogółem [g] 202,2 Blonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sód [mg] 1 508,6
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,9 Bialko ogółem [g] 98,4 Tluszcz [g] 45,6 Weglowodany ogółem [g] 280,5 Blonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sód [mg] 2 072,2
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka drobiowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona 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>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,9 Bialko ogółem [g] 99,1 Tluszcz [g] 30,6 Weglowodany ogółem [g] 285 Blonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sód [mg] 2 219,3
	Bogatobialkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa sniadanie 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,6 Bialko ogółem [g] 117,3 Tluszcz [g] 49,5 Weglowodany ogółem [g] 285,6 Blonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sód [mg] 2 930

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-17 niedziela	Podstawowa D01	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,7 Bialko ogółem [g] 107,8 Tluszcz [g] 80,2 Weglowodany ogółem [g] 292,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrow prostych [g] 68,3 Sód [mg] 2 065,9
	Latwo strawna D02	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</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>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,6 Bialko ogółem [g] 104,3 Tluszcz [g] 67,5 Weglowodany ogółem [g] 306,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrow prostych [g] 67,3 Sód [mg] 2 047,1
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</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>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,3 Bialko ogółem [g] 108,5 Tluszcz [g] 79,3 Weglowodany ogółem [g] 293,5 Blonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrow prostych [g] 67,1 Sód [mg] 2 095,6
	Podstawowa C01	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko,</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,1 Bialko ogółem [g] 120,7 Tluszcz [g] 92,1 Weglowodany ogółem [g] 328,6 Blonnik pokarmowy [g] 35,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrow prostych [g] 70,7 Sód [mg] 2 584,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-17 niedziela

Z ogr. latwop. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (mleko, jeczmien.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) masło smietankowe 10 g (mleko,) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (mleko,) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (pszenica, seler,) udko duszone 200 g (seler,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) pasztet kolacja 90 g (pszenica, soja, seler,) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko,) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jeczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,7 Bialko ogółem [g] 121,4 Tluszcz [g] 91,2 Weglowodany ogółem [g] 329,4 Blonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrow prostych [g] 69,5 Sód [mg] 2 614,3
Latwostrawna P02/1	platkii jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko, jeczmien.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica,) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 g (mleko,) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (mleko,) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	jablko 150 g	rosół z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, seler,) udko duszone 0,5 [Por] x 200 g (seler,) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko,) marchewka gotowana 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica,) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko,) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja,) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 278,4 Bialko ogółem [g] 59,9 Tluszcz [g] 42 Weglowodany ogółem [g] 165,8 Blonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrow prostych [g] 47,2 Sód [mg] 988,7
Latwostrawna P02/2	platkii jeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko, jeczmien.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica,) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (mleko,) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (mleko,) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	jablko 150 g	rosół z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, seler,) udko duszone 0,7 [Por] x 200 g (seler,) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko,) marchewka gotowana 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica,) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko,) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja,) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 650,8 Bialko ogółem [g] 77,3 Tluszcz [g] 52,7 Weglowodany ogółem [g] 220,1 Blonnik pokarmowy [g] 19,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrow prostych [g] 56,1 Sód [mg] 1 352,8
Latwostrawna P02/3	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (mleko, jeczmien.) bulka pszenna 100 g (pszenica,) masło smietankowe 10 g (mleko,) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (mleko,) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (pszenica, seler,) udko duszone 200 g (seler,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica,) masło ex 10 g (mleko,) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,6 Bialko ogółem [g] 103,5 Tluszcz [g] 68,3 Weglowodany ogółem [g] 301,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrow prostych [g] 69,4 Sód [mg] 1 899,1

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-17 niedziela	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkii jęczmienne na mleku 350 ml (mleko, jęczmien.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jęczmien.)	jablko 150 g	rosól z makaronem 300 g (pszenica, seler.) udko duszone 200 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 019 Bialko ogółem [g] 104 Tluszcz [g] 44 Weglowodany ogółem [g] 303,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sód [mg] 2 428,8
	Bogatobialkowa D07	platkii jęczmienne na mleku 350 ml (mleko, jęczmien.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) maslo smietankowe 10 g (mleko.) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (mleko.) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jęczmien.)	jablko 150 g	rosól z makaronem 300 g (pszenica, seler.) udko duszone 200 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) maslo ex 10 g (mleko.) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,6 Bialko ogółem [g] 113 Tluszcz [g] 70,2 Weglowodany ogółem [g] 306,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sód [mg] 2 429,7
2026-05-18 poniedzialek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko.) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto.) maslo smietankowe 10 g (mleko.) marmolada 50 g serek almette smietankowy 30 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jęczmien.)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) zapiekanka makaronowa z serem zółtym i kielbasa pieczona 350 g (pszenica, soja, mleko.) surówka bulgarska z papryka 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto.) maslo ex 10 g (mleko.) kielbaski bez oslonki 140 g (soja.) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 715,8 Bialko ogółem [g] 102,3 Tluszcz [g] 97,6 Weglowodany ogółem [g] 362,6 Blonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 89,1 Sód [mg] 2 636,4
	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) maslo smietankowe 10 g (mleko.) marmolada 50 g serek almette smietankowy 30 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jęczmien.)	jablko 150 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (pszenica, seler.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) maslo ex 10 g (mleko.) kielbaski bez oslonki 140 g (soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,4 Bialko ogółem [g] 88,9 Tluszcz [g] 82,6 Weglowodany ogółem [g] 356,8 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 86,3 Sód [mg] 2 090

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-18 poniedziałek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sód [mg] 2 397
	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 10 g (<u>mleko,</u>) marmolada 50 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien,</u>) zapiekanka makaronowa z serem żółtym i kielbasa pieczona 350 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u>) surówka bułgarska z papryka 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 3 073,3 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 114,6 Węglowodany ogółem [g] 398,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sód [mg] 3 138,6
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,1 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 2 899,2
	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 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) marmolada 0,5 [Por] x 50 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	krupnik 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien,</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 ex 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 bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 373 Białko ogółem [g] 49,7 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 191,5 Blonnik pokarmowy [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sód [mg] 1 035,5

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-18 poniedziałek	Latwostrawna P02/2	zacierka na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 0,7 [Por] x 50 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	krupnik 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</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 ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 0,7 [Por] x 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 814,7 Bialko ogółem [g] 65 Tluszcz [g] 62 Weglowodany ogółem [g] 255,7 Blonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sód [mg] 1 398,1
	Latwostrawna P02/3	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</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 ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,4 Bialko ogółem [g] 88,1 Tluszcz [g] 83,4 Weglowodany ogółem [g] 352,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 88,4 Sód [mg] 1 942
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) marmolada 50 g serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 080 Bialko ogółem [g] 83,2 Tluszcz [g] 39,6 Weglowodany ogółem [g] 351,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sód [mg] 1 664,6
	Bogatobiałkowa D07	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</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 ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,6 Bialko ogółem [g] 109,7 Tluszcz [g] 60,9 Weglowodany ogółem [g] 322 Blonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sód [mg] 2 756

2026-05-19 wtorek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotlecki babuni smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) mizeria ze smietana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,2 Bialko ogółem [g] 102,1 Tluszcz [g] 75,1 Weglowodany ogółem [g] 291,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sód [mg] 2 012,4
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 067 Bialko ogółem [g] 106,4 Tluszcz [g] 43,2 Weglowodany ogółem [g] 318,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sód [mg] 1 818,3
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 100 g papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,6 Bialko ogółem [g] 111,8 Tluszcz [g] 48,1 Weglowodany ogółem [g] 288,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sód [mg] 1 608,5
	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 299 Bialko ogółem [g] 124 Tluszcz [g] 60,1 Weglowodany ogółem [g] 325,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 2 474

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-19 wtorek	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,1 Bialko ogółem [g] 124 Tluszcz [g] 60,1 Weglowodany ogółem [g] 323 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sód [mg] 2 473,9
	Latwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa 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 ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z koperkiem kolacja 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 131,3 Bialko ogółem [g] 56,6 Tluszcz [g] 23,3 Weglowodany ogółem [g] 179,8 Blonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sód [mg] 895,5
	Latwostrawna P02/2	kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa 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 ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z koperkiem kolacja 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 492 Bialko ogółem [g] 76,3 Tluszcz [g] 31,5 Weglowodany ogółem [g] 233,6 Blonnik pokarmowy [g] 16,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 1 205,4
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 033 Bialko ogółem [g] 105,6 Tluszcz [g] 44 Weglowodany ogółem [g] 314,2 Blonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sód [mg] 1 670,3

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-19 wtorek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 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>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 937 Bialko ogółem [g] 106,2 Tluszcz [g] 28,9 Weglowodany ogółem [g] 318,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 1 817,4
	Bogatobiałkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,1 Bialko ogółem [g] 115,1 Tluszcz [g] 45,9 Weglowodany ogółem [g] 318,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sód [mg] 2 200,8
2026-05-20 środa	Podstawowa D01	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek mini kirı 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</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>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,8 Bialko ogółem [g] 103,4 Tluszcz [g] 78,1 Weglowodany ogółem [g] 336,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 80 Sód [mg] 2 011,5
	Latwo strawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek mini kirı 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) wolowina duszona 120 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 ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,4 Bialko ogółem [g] 93,3 Tluszcz [g] 54,3 Weglowodany ogółem [g] 337 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sód [mg] 1 991,3

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-20 środa	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,5 Bialko ogółem [g] 112,6 Tluszcz [g] 70,9 Weglowodany ogółem [g] 320,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 2 099,2
	Podstawowa C01	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,3 Bialko ogółem [g] 118,8 Tluszcz [g] 95,1 Weglowodany ogółem [g] 373,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sód [mg] 2 513,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 704 Bialko ogółem [g] 128 Tluszcz [g] 87,9 Weglowodany ogółem [g] 356,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sód [mg] 2 601,4
	Latwostrawna P02/1	platki owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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>) wolowina duszona 0,5 [Por] x 120 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 wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica 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 bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 213,9 Bialko ogółem [g] 50,7 Tluszcz [g] 31,8 Weglowodany ogółem [g] 183,8 Blonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 1 049,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-20 środa	Latwostrawna P02/2	platkii owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z chlebem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) wolowina duszona 0,7 [Por] x 120 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 wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica 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 bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 596,9 Bialko ogółem [g] 67,5 Tluszcz [g] 41 Weglowodany ogółem [g] 244,2 Blonnik pokarmowy [g] 17,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sód [mg] 1 396,7
	Latwostrawna P02/3	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,4 Bialko ogółem [g] 92,9 Tluszcz [g] 54,7 Weglowodany ogółem [g] 334,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sód [mg] 1 917,3
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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>) wolowina duszona 120 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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,4 Bialko ogółem [g] 93 Tluszcz [g] 40 Weglowodany ogółem [g] 336,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sód [mg] 1 990,4
	Bogatobialkowa D07	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 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>) wolowina duszona 120 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 ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,9 Bialko ogółem [g] 120 Tluszcz [g] 56,3 Weglowodany ogółem [g] 326,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 3 312,6