

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-01-11 niedziela	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka sniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) schab pieczony 110 g salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	gruszka 150 g	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 054,6 Bialko ogółem [g] 107,1 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 299,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 3,3 Sód [mg] 87,2
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka sniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) schab pieczony 110 g salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 068 Bialko ogółem [g] 109,4 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 298,5 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 3,5 Sód [mg] 84,4
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka sniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) schab pieczony 110 g salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	gruszka 150 g	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 1 941,9 Bialko ogółem [g] 107,5 Tluszcz [g] 53,2 Weglowodany ogółem [g] 271,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 3,3 Sód [mg] 57,8
2026-01-12 poniedzialek	Podstawowa D01	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g jablko 150 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 398,1 Bialko ogółem [g] 99,3 Tluszcz [g] 64,2 Weglowodany ogółem [g] 368,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 4,3 Sód [mg] 104,3

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	Latwo strawna D02	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g jabłko 150 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,1 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 63,5 Weglowodany ogółem [g] 366,2 Blonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 4,5 Sód [mg] 101,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,2 Bialko ogółem [g] 89,2 Tluszcz [g] 63,7 Weglowodany ogółem [g] 299,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 5,1 Sód [mg] 56,3
2026-01-13 wtorek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		kapusniak z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,4 Bialko ogółem [g] 95,1 Tluszcz [g] 86 Weglowodany ogółem [g] 348,8 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 6,2 Sód [mg] 106,5
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,1 Bialko ogółem [g] 97,7 Tluszcz [g] 47 Weglowodany ogółem [g] 335 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 5,5 Sód [mg] 107,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) buraczki tarte 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,9 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 56,1 Weglowodany ogółem [g] 306,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 5,5 Sód [mg] 80,7
	Podstawowa D01	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g mandarynka 80 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,9 Bialko ogółem [g] 88,6 Tluszcz [g] 97,8 Weglowodany ogółem [g] 361,7 Blonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 4,7 Sód [mg] 144,8
	Latwo strawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g jablko 150 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) bukiet warzyw gotowany 100 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,7 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 77,4 Weglowodany ogółem [g] 361,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 4,9 Sód [mg] 157,9
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) bukiet warzyw gotowany 100 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,1 Bialko ogółem [g] 99,2 Tluszcz [g] 84,2 Weglowodany ogółem [g] 288,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sód [mg] 74,2

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) paszтет śniadanie 80 g (pszenica, soja, seler) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)		rosolnik 300 g (pszenica, seler) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (pszenica, soja) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	gruszka 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,7 Bialko ogółem [g] 104,7 Tluszcz [g] 64,9 Weglowodany ogółem [g] 352,5 Blonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 8,1 Sód [mg] 87,1
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)		rosolnik 300 g (pszenica, seler) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) brokul gotowany 100 g (mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,3 Bialko ogółem [g] 86,1 Tluszcz [g] 46,1 Weglowodany ogółem [g] 306,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 5,2 Sód [mg] 86,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) paszтет śniadanie 80 g (pszenica, soja, seler) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	kiwi 80 szt	rosolnik 300 g (pszenica, seler) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) brokul gotowany 100 g (mleko) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	gruszka 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,5 Bialko ogółem [g] 87,3 Tluszcz [g] 55,1 Weglowodany ogółem [g] 285,9 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 6,9 Sód [mg] 58,3
2026-01-16 piątek	Podstawowa D01	plátky jęczmienne na mleku 350 ml (mleko, jęczmien) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) serek mini kiri 17 g (mleko) dzem mini 25 g jogurt owocowy 150 g (mleko) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)		barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler) ryba po włosku smazona 90 g (pszenica, jaja, ryby, mleko, moze zawierac: sezam) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (mleko) rukola 5 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,5 Bialko ogółem [g] 92,2 Tluszcz [g] 68,4 Weglowodany ogółem [g] 357,8 Blonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 5,3 Sód [mg] 117,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Latwo strawna D02	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmiennie.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g jogurt owocowy 150 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiennie.</u>)		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>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) rukola 5 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,5 Bialko ogolem [g] 94,8 Tluszcz [g] 47,2 Weglowodany ogolem [g] 351,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,7 suma cukrow prostych [g] 4,4 Sod [mg] 116,4
	Z ogr. latwp. wegloвод. (cukrzycowa) D03	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmiennie.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiennie.</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	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-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) rukola 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,8 Bialko ogolem [g] 107,5 Tluszcz [g] 53,5 Weglowodany ogolem [g] 305 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24 suma cukrow prostych [g] 4,5 Sod [mg] 74,7
2026-01-17 sobota	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g jablko 150 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiennie.</u>)		zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) watróbka z kurczaka z cebulka smazona 100 g (<u>pszenica.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surowka indyjska 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>) ser zolty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,4 Bialko ogolem [g] 108,6 Tluszcz [g] 71,7 Weglowodany ogolem [g] 315,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 29,5 suma cukrow prostych [g] 5,4 Sod [mg] 110,3
	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g jablko 150 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiennie.</u>)		zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,8 Bialko ogolem [g] 87,5 Tluszcz [g] 49,1 Weglowodany ogolem [g] 310,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,5 suma cukrow prostych [g] 5,4 Sod [mg] 111,1

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko ,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja ,) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien ,)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler ,) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler ,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko ,) salata zielona ze smietana 50 g (mleko ,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto ,) masło ex 10 g (mleko ,) ser zółty 50 g (mleko ,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,1 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 58,1 Weglowodany ogółem [g] 271,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 5,3 Sód [mg] 76,9
	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (mleko ,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) serek smietankowy 100 g (mleko ,) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien ,)		rosół z makaronem 300 g (pszenica, seler ,) roladki z udka kurczaka z warzywami pieczone 110 g (mleko, seler ,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko ,) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko ,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto ,) masło ex 10 g (mleko ,) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja ,) salata jarzynowa 100 g (jaja, seler, gorczyca ,) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,1 Bialko ogółem [g] 94,7 Tluszcz [g] 73,5 Weglowodany ogółem [g] 317 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 5,8 Sód [mg] 86,8
2026-01-18 niedziela	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (mleko ,) chleb pszenny 100 g (pszenica ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) serek smietankowy 100 g (mleko ,) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien ,)		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	chleb pszenny 100 g (pszenica ,) masło ex 10 g (mleko ,) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja ,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,9 Bialko ogółem [g] 104,2 Tluszcz [g] 64,7 Weglowodany ogółem [g] 321,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sód [mg] 93,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (mleko ,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) serek smietankowy 100 g (mleko ,) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien ,)	banan 160 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 ,) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja ,) salata jarzynowa 100 g (jaja, seler, gorczyca ,) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,2 Bialko ogółem [g] 103,1 Tluszcz [g] 75,8 Weglowodany ogółem [g] 310,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 5,6 Sód [mg] 71,8

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Podstawowa D01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) dżem mini 25 g serek waniliowy 150 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)		zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) ryż na sypko 200 g klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) buraczki zasmazane 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>) ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,7 Bialko ogółem [g] 109,6 Tluszcz [g] 68 Weglowodany ogółem [g] 412,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrow prostych [g] 5,6 Sód [mg] 136,9
	Latwo strawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) dżem mini 25 g serek waniliowy 150 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)		zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) ryż na sypko 200 g bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) buraczki zasmazane 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 553 Bialko ogółem [g] 117,2 Tluszcz [g] 54,4 Weglowodany ogółem [g] 407,7 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrow prostych [g] 5,2 Sód [mg] 140,4
	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies,</u>) ryż na sypko 200 g bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) buraczki zasmazane 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>) ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,6 Bialko ogółem [g] 98,4 Tluszcz [g] 57,6 Weglowodany ogółem [g] 423,5 Blonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrow prostych [g] 6,2 Sód [mg] 139,3
2026-01-20 wtorek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)		krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien,</u>) kopytka ziemniaczane gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja,</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) parówki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 609 Bialko ogółem [g] 80 Tluszcz [g] 83,3 Weglowodany ogółem [g] 397,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrow prostych [g] 5,7 Sód [mg] 92,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	Latwostrawna D02		<p>kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)</p>	<p>krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml</p>	<p>banan 160 g</p>	<p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,1 Bialko ogółem [g] 88 Tluszcz [g] 71,8 Weglowodany ogółem [g] 342,8 Bionnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 6,4 Sód [mg] 100,2</p>
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	mandarynka 80 g	<p>krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml</p>	<p>chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</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</p>	<p>banan 160 g</p>	<p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,5 Bialko ogółem [g] 85,8 Tluszcz [g] 72,1 Weglowodany ogółem [g] 311 Bionnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 6,2 Sód [mg] 71,4</p>	