

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-02-11 środa	Podstawowa D01	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>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</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>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,8 Bialko ogółem [g] 82,1 Tluszcz [g] 53,8 Weglowodany ogółem [g] 316,1 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 103,5
	Latwo strawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</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 kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</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 bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 033 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 49,8 Weglowodany ogółem [g] 316 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 102,6
	Z ogr. 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 drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</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>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,5 Bialko ogółem [g] 95,6 Tluszcz [g] 48,1 Weglowodany ogółem [g] 291 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 100,1
2026-02-12 czwartek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka makaronowa z papryka 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,2 Bialko ogółem [g] 131,1 Tluszcz [g] 83,4 Weglowodany ogółem [g] 351,3 Blonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 75,4

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-12 czwartek	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,4 Bialko ogółem [g] 111,2 Tluszcz [g] 52,5 Weglowodany ogółem [g] 296,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 77,3
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzykowa) D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) brokul gotowany 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka makaronowa z papryka 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] 2 138 Bialko ogółem [g] 94,8 Tluszcz [g] 71 Weglowodany ogółem [g] 294,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 59,2
2026-02-13 piątek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) jajko sadzone smazone 50 g (<u>jaja.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,3 Bialko ogółem [g] 79,4 Tluszcz [g] 57,9 Weglowodany ogółem [g] 310 Blonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 2,8 Sód [mg] 106,9
	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 100 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,3 Bialko ogółem [g] 106,4 Tluszcz [g] 43,2 Weglowodany ogółem [g] 334,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 2,6 Sód [mg] 113,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-13 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) mix salat 5 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 100 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,8 Bialko ogółem [g] 121,7 Tluszcz [g] 54,2 Weglowodany ogółem [g] 287,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 4,6 Sód [mg] 72
	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</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, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotlet mielony smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) galaretką drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 145 Bialko ogółem [g] 91,8 Tluszcz [g] 66,1 Weglowodany ogółem [g] 311,7 Blonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 85,2
2026-02-14 sobota	Latwo strawna D02	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) galaretką drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,2 Bialko ogółem [g] 93,6 Tluszcz [g] 52,3 Weglowodany ogółem [g] 313,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 88,7
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</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, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 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>) galaretką drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,8 Bialko ogółem [g] 91 Tluszcz [g] 52,2 Weglowodany ogółem [g] 299,8 Blonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 80,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-15 niedziela	Podstawowa D01	makaron 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>) serek fromage 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 215 Bialko ogółem [g] 104,4 Tluszcz [g] 70,2 Weglowodany ogółem [g] 304,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 90,2
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek fromage 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,3 Bialko ogółem [g] 104,9 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 297,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 92,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	makaron 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>) serek fromage 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</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>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,1 Bialko ogółem [g] 104,4 Tluszcz [g] 70,2 Weglowodany ogółem [g] 299,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 85,2
2026-02-16 poniedziałek	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>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>mleko, jęczmien.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) surowka indyjska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,4 Bialko ogółem [g] 94,9 Tluszcz [g] 62,5 Weglowodany ogółem [g] 345,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 81,8

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-16 poniedziałek	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte śmietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryż na sypko 200 g indyki krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,7 Bialko ogółem [g] 87 Tluszcz [g] 52,7 Weglowodany ogółem [g] 330,7 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 79,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte śmietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryż na sypko 200 g indyki krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,7 Bialko ogółem [g] 99,3 Tluszcz [g] 65,9 Weglowodany ogółem [g] 320,8 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 68,2
2026-02-17 wtorek	Podstawowa D01	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>) paszтет śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	kapusniak z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kotlet schabowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka koperkowa 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 bez cukru z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 663,9 Bialko ogółem [g] 99,5 Tluszcz [g] 102,8 Weglowodany ogółem [g] 351,7 Blonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 85,4
	Latwostrawna D02	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,5 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 67,7 Weglowodany ogółem [g] 322,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 90,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-17 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	platkii 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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>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>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,9 Bialko ogółem [g] 105,2 Tluszcz [g] 80 Weglowodany ogółem [g] 290,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 65,7
	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,9 Bialko ogółem [g] 88,3 Tluszcz [g] 68,9 Weglowodany ogółem [g] 341 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 100,4
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) makaron z serem białym gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,5 Bialko ogółem [g] 87 Tluszcz [g] 61,8 Weglowodany ogółem [g] 350,5 Blonnik pokarmowy [g] 16,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 104,4
	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 zółty 50 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 213 Bialko ogółem [g] 99,4 Tluszcz [g] 75,6 Weglowodany ogółem [g] 293,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 52,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-19 czwartek	Podstawowa D01	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 drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) zapiekanka staropolska pieczona 400 g (<u>jaja, soja.</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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) sałatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,3 Bialko ogółem [g] 84,4 Tluszcz [g] 79 Weglowodany ogółem [g] 335,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 78,3
	Latwo strawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 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] 2 076,6 Bialko ogółem [g] 96,8 Tluszcz [g] 49,2 Weglowodany ogółem [g] 324,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 84
	Z ogr. 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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) sałatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,4 Bialko ogółem [g] 94,7 Tluszcz [g] 60,3 Weglowodany ogółem [g] 323,9 Blonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 77
2026-02-20 piątek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 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 kiszanej kapusty 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,4 Bialko ogółem [g] 99,7 Tluszcz [g] 62,7 Weglowodany ogółem [g] 330 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 71,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-20 piątek	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,5 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 49,8 Weglowodany ogółem [g] 385,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 74,2
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,8 Bialko ogółem [g] 110,3 Tluszcz [g] 53,4 Weglowodany ogółem [g] 365,9 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 74,6