

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|--|---|---------------|--|--|---|--|
| | | Śniadanie | II SN | Obiad | Kolacja | PN | SUMA |
| 2026-04-11 sobota | Podstawowa D01 | ryż 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>) szynka drobiowa 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 | zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszaneczka z cebulką zapiekana 200 g (<u>seler, jęczmien, może zawierać: soja, mleko, orzechy, sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszzonej 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml | jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,9 Bialko ogółem [g] 92,7 Tluszcz [g] 72,8 Weglowodany ogółem [g] 313,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sód [mg] 3 795,9 |
| | Latwo strawna D02 | ryż na mleku 350 ml (<u>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 mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | jabłko 150 g | zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml | jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,7 Bialko ogółem [g] 100,8 Tluszcz [g] 51,5 Weglowodany ogółem [g] 299,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sód [mg] 2 182 |
| | Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03 | ryż 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>) szynka drobiowa 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 | zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml | jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,4 Bialko ogółem [g] 100 Tluszcz [g] 52,2 Weglowodany ogółem [g] 277,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 2 100,6 |
| | Podstawowa C01 | ryż 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>) szynka drobiowa 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 | zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszaneczka z cebulką zapiekana 200 g (<u>seler, jęczmien, może zawierać: soja, mleko, orzechy, sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszzonej 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml | jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynką i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,3 Bialko ogółem [g] 105,6 Tluszcz [g] 84,7 Weglowodany ogółem [g] 349,6 Blonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sód [mg] 4 314,6 |

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-11 sobota

| | | | | | | |
|--|---|---------------|--|---|---|--|
| Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03 | ryz na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.) | gruszka 150 g | zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) wołowina duszona 120 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) sałata lodowa 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.) serek smietankowy 100 g (mleko.) ogórek świeży 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] 2 250,8 Bialko ogółem [g] 112,9 Tluszcz [g] 64,1 Weglowodany ogółem [g] 313,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sód [mg] 2 619,3 |
| Latwostrawna P02/1 | ryz na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.) | jablko 150 g | zupa kalafiorowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) wołowina duszona 0,5 [Por] x 120 g (seler.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) sałata lodowa ze smietana 0,5 [Por] x 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml | bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) serek smietankowy 100 g (mleko.) 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] 1 179,6 Bialko ogółem [g] 59 Tluszcz [g] 32 Weglowodany ogółem [g] 162,5 Blonnik pokarmowy [g] 12,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 1 252,5 |
| Latwostrawna P02/2 | ryz na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.) | jablko 150 g | zupa kalafiorowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) wołowina duszona 0,7 [Por] x 120 g (seler.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) sałata lodowa ze smietana 0,7 [Por] x 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml | bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) serek smietankowy 100 g (mleko.) 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] 1 540,1 Bialko ogółem [g] 78,1 Tluszcz [g] 40,9 Weglowodany ogółem [g] 215,4 Blonnik pokarmowy [g] 16,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 1 679,9 |
| Latwostrawna P02/3 | ryz na mleku 350 ml (mleko.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.) | jablko 150 g | zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) wołowina duszona 120 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) sałata lodowa ze smietana 50 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) serek smietankowy 100 g (mleko.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,7 Bialko ogółem [g] 100 Tluszcz [g] 52,3 Weglowodany ogółem [g] 295 Blonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sód [mg] 2 034 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| 2026-04-11 sobota | Latwostawiana z ogrzaczniem tłuszczu D05 | ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</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>) | jablko 150 g | zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</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] 1 960,8 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 39,3 Weglowodany ogółem [g] 299,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sód [mg] 2 175,1 |
| | Bogatobialkowa D07 | ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | jablko 150 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) | zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo 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 | jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,8 Bialko ogółem [g] 124,9 Tluszcz [g] 54,2 Weglowodany ogółem [g] 305,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 79 Sód [mg] 2 652,7 |
| 2026-04-12 niedziela | Podstawowa D01 | makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | mus warzywno-owocowy 100 g | zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, 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>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,1 Bialko ogółem [g] 112,8 Tluszcz [g] 73,9 Weglowodany ogółem [g] 313,9 Blonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sód [mg] 2 349,2 |
| | Latwo strawna D02 | makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | mus warzywno-owocowy 100 g | zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, 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>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,2 Bialko ogółem [g] 105,8 Tluszcz [g] 73,5 Weglowodany ogółem [g] 319,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sód [mg] 2 465,5 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-12 niedziela

| | | | | | | |
|--|---|----------------------------|---|--|---|--|
| 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.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) szpinak 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | mus warzywno-owocowy 100 g | zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) kielbaski bez osłonki 140 g (soja.) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,7 Bialko ogółem [g] 105,8 Tluszcz [g] 75,1 Weglowodany ogółem [g] 302,5 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sód [mg] 2 379,9 |
| Podstawowa C01 | makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) szpinak 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | mus warzywno-owocowy 100 g | zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) kielbaski bez osłonki 140 g (soja.) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.) kanapka z szynką i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,5 Bialko ogółem [g] 125,7 Tluszcz [g] 85,8 Weglowodany ogółem [g] 349,8 Blonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sód [mg] 2 867,9 |
| Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03 | makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) szpinak 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | mus warzywno-owocowy 100 g | zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) kielbaski bez osłonki 140 g (soja.) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.) kanapka z szynką i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,1 Bialko ogółem [g] 118,7 Tluszcz [g] 87 Weglowodany ogółem [g] 338,4 Blonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sód [mg] 2 898,6 |
| Latwostrawna P02/1 | makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 0,5 [Por] x 80 g (mleko.) szpinak 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | mus warzywno-owocowy 100 g | zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) indyk krojony duszony 0,5 [Por] x 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) marchewka tarta z jabłkiem 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.) kielbaski bez osłonki 0,5 [Por] x 140 g (soja.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 265,1 Bialko ogółem [g] 55,5 Tluszcz [g] 38,1 Weglowodany ogółem [g] 176,6 Blonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 50,9 Sód [mg] 1 257,2 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|--|---|---|
| 2026-04-12 niedziela | Latwostrawna P02/2 | makaron na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 0,7 [Por] x 80 g (mleko.) szpinak 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | mus warzywno-owocowy 100 g | zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) indyk krojony duszony 0,7 [Por] x 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) marchewka tarta z jabłkiem 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.) kielbaski bez osłonki 0,7 [Por] x 140 g (soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 687,1 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 232 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sód [mg] 1 681,3 |
| | Latwostrawna P02/3 | makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) szpinak 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | mus warzywno-owocowy 100 g | zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) kielbaski bez osłonki 140 g (soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,2 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sód [mg] 2 317,5 |
| | Latwostrawna z ogniacznem tłuszczu D05 | makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) szpinak 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | mus warzywno-owocowy 100 g | zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,3 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 313,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sód [mg] 2 089,3 |
| | Bogatobiałkowa D07 | makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) szpinak 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko.) | zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (pszenica, jaja, soja, mleko, seler.) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,2 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 86 Sód [mg] 2 604,8 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|-------------|--|---|--|--|
| 2026-04-13 poniedziałek | Podstawowa D01 | 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>) marmolada 50 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | banan 160 g | barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,9 Bialko ogółem [g] 111,8 Tluszcz [g] 56 Weglowodany ogółem [g] 361,1 Blonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrow prostych [g] 124,2 Sód [mg] 1 954 |
| | Latwo strawna D02 | platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | banan 160 g | barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, 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>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,5 Bialko ogółem [g] 90,9 Tluszcz [g] 40,9 Weglowodany ogółem [g] 454,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrow prostych [g] 166,3 Sód [mg] 1 982,3 |
| | Z ogr. latwp. wegłowod. (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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | banan 160 g | barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 219 Bialko ogółem [g] 120,1 Tluszcz [g] 58,5 Weglowodany ogółem [g] 318,6 Blonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrow prostych [g] 82,7 Sód [mg] 2 334,5 |
| | Podstawowa C01 | 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>) marmolada 50 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | banan 160 g | barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 690,4 Bialko ogółem [g] 127,1 Tluszcz [g] 73 Weglowodany ogółem [g] 397,4 Blonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrow prostych [g] 125,3 Sód [mg] 2 456,2 |

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|-------------|---|--|--|--|
| 2026-04-13 poniedziałek | Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03 | 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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | banan 160 g | barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,5 Bialko ogółem [g] 135,4 Tluszcz [g] 75,5 Weglowodany ogółem [g] 354,9 Blonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sód [mg] 2 836,7 |
| | 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>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 0,5 [Por] x 50 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | banan 160 g | barszcz ukraiński 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryz z sosem waniliowym gotowany 0,5 [Por] x 350 g (<u>pszenica, jaja, 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>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 415,6 Bialko ogółem [g] 56,1 Tluszcz [g] 22 Weglowodany ogółem [g] 252,2 Blonnik pokarmowy [g] 11,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 101,8 Sód [mg] 1 040,7 |
| | 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>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 0,7 [Por] x 50 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | banan 160 g | barszcz ukraiński 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryz z sosem waniliowym gotowany 0,7 [Por] x 350 g (<u>pszenica, jaja, 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>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 851,5 Bialko ogółem [g] 69,7 Tluszcz [g] 30 Weglowodany ogółem [g] 331,4 Blonnik pokarmowy [g] 14,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 128,1 Sód [mg] 1 358,2 |
| | Latwostrawna P02/3 | platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | banan 160 g | barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, 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>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,5 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 41,7 Weglowodany ogółem [g] 450,3 Blonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 167,7 Sód [mg] 1 834,3 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--|-----------------|---|--|--|--|
| 2026-04-13 poniedziałek | Latwostawiana z ograniczonym tłuszczem D05 | placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) marmolada 50 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jęczmien.</u>) | banan 160 g | barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) ryż z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica.</u> , <u>jaja.</u> , <u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko.</u> , <u>owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,6 Bialko ogółem [g] 90,8 Tluszcz [g] 28,8 Weglowodany ogółem [g] 454,8 Blonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 166,2 Sód [mg] 1 975,4 |
| | Bogatobiałkowa D07 | placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jęczmien.</u>) | banan 160 g | barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) 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.</u> , <u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko.</u> , <u>owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,9 Bialko ogółem [g] 126,8 Tluszcz [g] 48,9 Weglowodany ogółem [g] 318,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sód [mg] 3 100,8 |
| 2026-04-14 wtorek | Podstawowa D01 | kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u> , <u>sezam.</u> , <u>zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u> , <u>seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jęczmien.</u>) | mandarynka 80 g | kapusniak z ziemniakami 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>seler.</u>) kotleciki babuni smazone 80 g (<u>pszenica.</u> , <u>jaja.</u> , <u>mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u> , <u>zyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby.</u> , <u>mleko.</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,4 Bialko ogółem [g] 110,3 Tluszcz [g] 87 Weglowodany ogółem [g] 308,6 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 2 491,2 |
| | Latwo strawna D02 | kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jęczmien.</u>) | jablko 150 g | zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica.</u> , <u>jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica.</u> , <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 wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,7 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 45,2 Weglowodany ogółem [g] 332,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sód [mg] 2 025,9 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|-----------------|--|---|---|--|
| 2026-04-14 wtorek | Zogr. latwp. wegłowod. (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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | mandarynka 80 g | zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 58,6 Weglowodany ogółem [g] 305,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sód [mg] 2 242,4 |
| | Podstawowa C01 | 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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | mandarynka 80 g | kapusniak z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kotlecki babuni smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) 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>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 688,8 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 98,9 Weglowodany ogółem [g] 344,5 Blonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sód [mg] 3 009,9 |
| | Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03 | 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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | mandarynka 80 g | zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,2 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 70,5 Weglowodany ogółem [g] 341,5 Blonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 2 761,1 |
| | 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>) margaryna śniadaniowa 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 grysikowa 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml | bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 124,2 Białko ogółem [g] 52,8 Tłuszcz [g] 25,2 Weglowodany ogółem [g] 178,5 Blonnik pokarmowy [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 50,4 Sód [mg] 1 004 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|--|---|---|---|
| 2026-04-14 wtorek | 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>) margaryna śniadaniowa 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 grysikowa 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml | bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 497,2 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 33,5 Weglowodany ogółem [g] 238,1 Blonnik pokarmowy [g] 18,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 1 353,5 |
| | Latwostrawna P02/3 | kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 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 grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło 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 wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 46 Weglowodany ogółem [g] 327,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sód [mg] 1 877,9 |
| | Latwostrawna z ogniacznem tłuszczu D05 | kasza kukurydziana 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, żyto, jęczmien.</u>) | jablko 150 g | zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</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>) 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 wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,1 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 32 Weglowodany ogółem [g] 324,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sód [mg] 2 016,9 |
| | Bogatobiałkowa D07 | kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 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, żyto, jęczmien.</u>) | jablko 150 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) | zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) 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 wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,8 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 337,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 83 Sód [mg] 2 496,6 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|------------------|--|---|--------------|--|--|--|---|
| 2026-04-15 środa | Podstawowa D01 | platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (mleko, jeczmienn.) chalka 100 g (pszenica, jaja, soja.) margaryna śniadaniowa 15 g (mleko.) dzem mini 25 g serek alementte smietankowy 30 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.) | kiwi 80 g | zupa ogórkowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler.) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (pszenica, jaja.) sos paprykowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) salatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, gorczyca.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml masło ex 10 g (mleko.) | jogurt naturalny 150 g (mleko.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,6 Bialko ogółem [g] 83,4 Tluszcz [g] 68,9 Weglowodany ogółem [g] 325,4 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sód [mg] 2 247,5 |
| | Latwo strawna D02 | platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (mleko, jeczmienn.) chalka 100 g (pszenica, jaja, soja.) margaryna śniadaniowa 15 g (mleko.) dzem mini 25 g serek alementte smietankowy 30 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.) | jablko 150 g | zupa ryzowa 300 g (pszenica, mleko, seler.) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki tarte 100 g 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 mix salat 5 g masło ex 10 g (mleko.) | jogurt naturalny 150 g (mleko.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,8 Bialko ogółem [g] 94,3 Tluszcz [g] 57,1 Weglowodany ogółem [g] 314,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 88,3 Sód [mg] 1 785,5 |
| | Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzykowa) D03 | platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (mleko, jeczmienn.) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) serek alementte smietankowy 30 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.) | kiwi 80 g | zupa ryzowa 300 g (pszenica, mleko, seler.) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) salatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, gorczyca.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml masło ex 10 g (mleko.) | jogurt naturalny 150 g (mleko.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,6 Bialko ogółem [g] 103,7 Tluszcz [g] 63,8 Weglowodany ogółem [g] 287 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 2 250,3 |
| | Podstawowa C01 | platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (mleko, jeczmienn.) chalka 100 g (pszenica, jaja, soja.) margaryna śniadaniowa 15 g (mleko.) dzem mini 25 g serek alementte smietankowy 30 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.) | kiwi 80 g | zupa ogórkowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler.) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (pszenica, jaja.) sos paprykowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) salatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, gorczyca.) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml masło ex 10 g (mleko.) | jogurt naturalny 150 g (mleko.) kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jeczmienn.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,1 Bialko ogółem [g] 98,8 Tluszcz [g] 85,9 Weglowodany ogółem [g] 361,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sód [mg] 2 749,7 |

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|------------------|--|--|--------------|---|--|--|--|
| 2026-04-15 środa | Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03 | platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</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>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>) | kiwi 80 g | zupa ryzowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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>) szynka z indyka 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 masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) | jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,1 Bialko ogółem [g] 119,1 Tluszcz [g] 80,8 Weglowodany ogółem [g] 323,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sód [mg] 2 752,5 |
| | Latwostrawna P02/1 | platkii jeczmiennie na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chalka 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 15 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g | zupa ryzowa 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 0,5 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 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>) szynka z indyka 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 mix salat 5 g masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) | jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 223,6 Bialko ogółem [g] 51,8 Tluszcz [g] 38 Weglowodany ogółem [g] 175,1 Blonnik pokarmowy [g] 12,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sód [mg] 905,3 |
| | Latwostrawna P02/2 | platkii jeczmiennie na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chalka 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 15 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g | zupa ryzowa 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 0,7 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 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>) szynka z indyka 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 mix salat 5 g masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) | jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 572,9 Bialko ogółem [g] 68,6 Tluszcz [g] 45,7 Weglowodany ogółem [g] 229,8 Blonnik pokarmowy [g] 16,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sód [mg] 1 227,7 |
| | Latwostrawna P02/3 | platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 25 g serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g | zupa ryzowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | bulka pszenna 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 mix salat 5 g masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) | jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,8 Bialko ogółem [g] 93,9 Tluszcz [g] 57,5 Weglowodany ogółem [g] 312,1 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 89 Sód [mg] 1 711,5 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|---------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| 2026-04-15 środa | Latwostawiana z ograniczonym tłuszczem D05 | platkii jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) dzem mini 25 g serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jęczmien.</u>) | jablko 150 g | zupa ryzowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wielooowocowy 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 mix salat 5 g | jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 960 Bialko ogółem [g] 93,6 Tluszcz [g] 42,1 Weglowodany ogółem [g] 310,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 88,1 Sód [mg] 1 773,6 |
| | Bogatobialkowa D07 | platkii jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jęczmien.</u>) | jablko 150 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) | zupa ryzowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</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 mix salat 5 g maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) | jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,8 Bialko ogółem [g] 136,5 Tluszcz [g] 57,2 Weglowodany ogółem [g] 309,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sód [mg] 3 191,9 |
| 2026-04-16 czwartek | Podstawowa D01 | platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jęczmien.</u>) | gruszka 150 g | krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) zapiekanka brokulowa pieczona 400 g (<u>jaja, mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,7 Bialko ogółem [g] 94,3 Tluszcz [g] 94,2 Weglowodany ogółem [g] 317,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sód [mg] 2 094,3 |
| | Latwo strawna D02 | platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jęczmien.</u>) | jablko 150 g | krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) 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] 2 364,9 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 78,7 Weglowodany ogółem [g] 323 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 1 988,7 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-16 czwartek

| | | | | | | |
|--|---|---------------|---|--|--|--|
| Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03 | platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | gruszka 150 g | krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) 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.) serdelki 90 g (soja.) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | bio jogurt naturalny 200 g (mleko.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,1 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 79,9 Weglowodany ogółem [g] 305,4 Blonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrow prostych [g] 67,2 Sód [mg] 1 902,6 |
| Podstawowa C01 | platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | gruszka 150 g | krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) zapiekanka brokulowa pieczona 400 g (jaja, mleko.) sos pieczarkowy 20 g (pszenica, mleko.) surówka z czerwonej kapusty 100 g (jaja, gorczyca.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) serdelki 90 g (soja.) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.) bio jogurt naturalny 200 g (mleko.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 730,1 Bialko ogółem [g] 107,2 Tluszcz [g] 106,1 Weglowodany ogółem [g] 353,6 Blonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrow prostych [g] 73,1 Sód [mg] 2 613 |
| Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03 | platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | gruszka 150 g | krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) 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.) serdelki 90 g (soja.) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | bio jogurt naturalny 200 g (mleko.) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,5 Bialko ogółem [g] 113,3 Tluszcz [g] 91,8 Weglowodany ogółem [g] 341,3 Blonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrow prostych [g] 69,6 Sód [mg] 2 421,3 |
| Latwostrawna P02/1 | platkii owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko, owies.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | jabłko 150 g | krupnik 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) potrawka z kurczaka gotowana 0,5 [Por] x 200 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) brokul 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.) serdelki 0,5 [Por] x 90 g (soja.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | bio jogurt naturalny 200 g (mleko.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 330,8 Bialko ogółem [g] 60,7 Tluszcz [g] 44,9 Weglowodany ogółem [g] 179,2 Blonnik pokarmowy [g] 15,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrow prostych [g] 48,8 Sód [mg] 986,1 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|---------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| 2026-04-16 czwartek | Latwostrawna P02/2 | platkii owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem 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>) potrawka z kurczaka gotowana 0,7 [Por] x 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml | bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 0,7 [Por] x 90 g (<u>soja.</u>) 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] 1 734,8 Bialko ogolem [g] 75,9 Tluszcz [g] 59,7 Weglowodany ogolem [g] 233,7 Blonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,3 suma cukrow prostych [g] 57,7 Sod [mg] 1 327,3 |
| | Latwostrawna P02/3 | platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g | krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml | bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) 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] 2 330,9 Bialko ogolem [g] 99,5 Tluszcz [g] 79,5 Weglowodany ogolem [g] 318,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 35,6 suma cukrow prostych [g] 73,1 Sod [mg] 1 840,7 |
| | Latwostrawna z ogniacznem tluszczu D05 | platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g | krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy 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 | bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,8 Bialko ogolem [g] 99,3 Tluszcz [g] 44,6 Weglowodany ogolem [g] 322,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,4 suma cukrow prostych [g] 71,6 Sod [mg] 1 801,9 |
| | Bogatobialkowa D07 | platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) | krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) 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] 2 448,9 Bialko ogolem [g] 115,7 Tluszcz [g] 78,7 Weglowodany ogolem [g] 328,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 37,2 suma cukrow prostych [g] 77,5 Sod [mg] 2 076,9 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|---|--|---|---|
| 2026-04-17 piątek | Podstawowa D01 | kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>) | jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) | zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, może zawierac: sezam,</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-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,8 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 61,9 Weglowodany ogółem [g] 327,6 Blonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sód [mg] 1 559,1 |
| | Latwo strawna D02 | kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>) | jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) | zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z koperkiem kolacja 90 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] 2 091 Bialko ogółem [g] 93,7 Tluszcz [g] 42,4 Weglowodany ogółem [g] 340 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sód [mg] 1 612,6 |
| | Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) 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>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>) | jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) | zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,5 Bialko ogółem [g] 106,2 Tluszcz [g] 47,8 Weglowodany ogółem [g] 298,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 1 701,3 |
| | Podstawowa C01 | kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>) | jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) | zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, może zawierac: sezam,</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-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 601,3 Bialko ogółem [g] 115,8 Tluszcz [g] 78,9 Weglowodany ogółem [g] 363,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sód [mg] 2 061,3 |

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|--|---|---|--|
| 2026-04-17 piątek | Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03 | kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) pasta z jajka 100 g (jaja, mleko.) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | jogurt naturalny 150 g (mleko.) | zupa jarzynowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) pulpet rybny pieczony 80 g (pszenica, jaja, ryby.) sos ziołowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) bukiet warzyw gotowany 200 g (mleko, seler.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (mleko.) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 363 Bialko ogółem [g] 121,6 Tluszcz [g] 64,8 Weglowodany ogółem [g] 335,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sód [mg] 2 203,5 |
| | Latwostrawna P02/1 | kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko.) bulka maslana 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, jaja.) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | jogurt naturalny 150 g (mleko.) | zupa jarzynowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) pulpet rybny pieczony 0,5 [Por] x 80 g (pszenica, jaja, ryby.) sos ziołowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (mleko, seler.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml | bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) twarożek z koperkiem kolacja 0,5 [Por] x 90 g (mleko.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 154,1 Bialko ogółem [g] 50,1 Tluszcz [g] 22,5 Weglowodany ogółem [g] 190,4 Blonnik pokarmowy [g] 13,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sód [mg] 836,6 |
| | Latwostrawna P02/2 | kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko.) bulka maslana 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, jaja.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | jogurt naturalny 150 g (mleko.) | zupa jarzynowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) pulpet rybny pieczony 0,7 [Por] x 80 g (pszenica, jaja, ryby.) sos ziołowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (mleko, seler.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml | bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) twarożek z koperkiem kolacja 0,7 [Por] x 90 g (mleko.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 522 Bialko ogółem [g] 67,3 Tluszcz [g] 30,6 Weglowodany ogółem [g] 249,4 Blonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sód [mg] 1 117,4 |
| | Latwostrawna P02/3 | kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) bulka maslana 100 g (pszenica, jaja.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.) | jogurt naturalny 150 g (mleko.) | zupa jarzynowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) pulpet rybny pieczony 80 g (pszenica, jaja, ryby.) sos ziołowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) bukiet warzyw gotowany 200 g (mleko, seler.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (mleko.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 074 Bialko ogółem [g] 93,3 Tluszcz [g] 42,8 Weglowodany ogółem [g] 337,7 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sód [mg] 1 538,6 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|-------------------|--|--|---|---|--|--|--|
| 2026-04-17 piątek | Latwostawiana z ogrzaniem tłuszczu D05 | kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko) bulka masłana 100 g (pszenica, jaja) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien) | jogurt naturalny 150 g (mleko) | zupa jarzynowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler) pulpet rybny pieczone 80 g (pszenica, jaja, ryby) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) bukiet warzyw gotowany 200 g (mleko, seler) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (pszenica) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (mleko) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,5 Bialko ogółem [g] 92,4 Tluszcz [g] 29,2 Weglowodany ogółem [g] 332,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sód [mg] 1 603,6 |
| | Bogatobiałkowa D07 | kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko) pasta z jajka 100 g (jaja, mleko) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien) rukola 5 g | jogurt naturalny 150 g (mleko) | zupa jarzynowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler) pulpet rybny pieczone 80 g (pszenica, jaja, ryby) sos zielony 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) bukiet warzyw gotowany 200 g (mleko, seler) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (mleko) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko) | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,6 Bialko ogółem [g] 122,5 Tluszcz [g] 46,6 Weglowodany ogółem [g] 326,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sód [mg] 1 870,3 |
| 2026-04-18 sobota | Podstawowa D01 | kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko) ser żółty 50 g (mleko) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien) | mandarynka 80 g | zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler) watróbka z kurczaka z cebulka smazona 100 g (pszenica) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) surówka z pora 100 g (jaja, gorczyca) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) pasztet kolacja 90 g (pszenica, soja, seler) pomidor 100 g salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,7 Bialko ogółem [g] 117,9 Tluszcz [g] 78,5 Weglowodany ogółem [g] 278,1 Blonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 2 327,3 |
| | Latwo strawna D02 | kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko) szynka z kurczaka 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien) | banan 160 g | zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler) gulasz drobiowy gotowany 110 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,1 Bialko ogółem [g] 92,8 Tluszcz [g] 46 Weglowodany ogółem [g] 313,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sód [mg] 2 317,2 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-18 sobota

| | | | | | | |
|--|---|-----------------|--|---|---|--|
| 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 z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | mandarynka 80 g | zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, 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>) pomidor 100 g salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,7 Bialko ogółem [g] 101,1 Tluszcz [g] 65,9 Weglowodany ogółem [g] 283,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrow prostych [g] 64,9 Sód [mg] 2 436,1 |
| Podstawowa C01 | 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 mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | mandarynka 80 g | zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy 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 salata maslowa lisc 10 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, jęczmien.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,1 Bialko ogółem [g] 114 Tluszcz [g] 77,8 Weglowodany ogółem [g] 324,2 Blonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrow prostych [g] 72,3 Sód [mg] 2 954,9 |
| Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03 | 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 mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | mandarynka 80 g | zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, 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>) pomidor 100 g salata maslowa lisc 10 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, jęczmien.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,1 Bialko ogółem [g] 114 Tluszcz [g] 77,8 Weglowodany ogółem [g] 319,2 Blonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrow prostych [g] 67,3 Sód [mg] 2 954,8 |
| 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>) margaryna śniadaniowa 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>) | banan 160 g | zupa koperkowa z tartym ciastem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, 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>) marchewka gotowana 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>) kielbasa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 108,4 Bialko ogółem [g] 49,8 Tluszcz [g] 25 Weglowodany ogółem [g] 170,9 Blonnik pokarmowy [g] 13,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 suma cukrow prostych [g] 57 Sód [mg] 1 121,3 |

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------------|---|--|--|---|---|--|
| 2026-04-18 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>) margaryna śniadaniowa 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>) | banan 160 g | zupa koperkowa z tartym ciastem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, 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>) marchewka gotowana 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>) kielbasa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g salata masłowa liśc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 465,5 Bialko ogółem [g] 66,6 Tluszcz [g] 33,7 Weglowodany ogółem [g] 226 Blonnik pokarmowy [g] 17,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 1 540,4 |
| | Latwostrawna P02/3 | kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 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>) | banan 160 g | zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g salata masłowa liśc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,1 Bialko ogółem [g] 92 Tluszcz [g] 46,8 Weglowodany ogółem [g] 308,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sód [mg] 2 169,2 |
| | Latwostrawna z ogrzaniem tłuszczu D05 | kasza kukurydziana 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, żyto, jęczmien.</u>) | banan 160 g | zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g salata masłowa liśc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,2 Bialko ogółem [g] 92,7 Tluszcz [g] 33,8 Weglowodany ogółem [g] 313,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sód [mg] 2 310,3 |
| | Bogatobiałkowa D07 | kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 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, żyto, jęczmien.</u>) | banan 160 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) | zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g salata masłowa liśc 10 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,3 Bialko ogółem [g] 118,8 Tluszcz [g] 55,3 Weglowodany ogółem [g] 325,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 91,3 Sód [mg] 3 208,2 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|----------------------|--|---|--------------|--|---|--|--|
| 2026-04-19 niedziela | Podstawowa D01 | platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g | zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z szynka, ogorkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,5 Bialko ogolem [g] 98,7 Tluszcz [g] 70,2 Weglowodany ogolem [g] 313,4 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 30,9 suma cukrow prostych [g] 66,8 Sod [mg] 1 526,1 |
| | Latwo strawna D02 | platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g | zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,4 Bialko ogolem [g] 103,7 Tluszcz [g] 58,2 Weglowodany ogolem [g] 323,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 30,6 suma cukrow prostych [g] 71,4 Sod [mg] 2 052,9 |
| | Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03 | platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g | zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z szynka, ogorkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,5 Bialko ogolem [g] 101,7 Tluszcz [g] 68,1 Weglowodany ogolem [g] 315,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 29 suma cukrow prostych [g] 63,3 Sod [mg] 1 574,2 |
| | Podstawowa C01 | platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g | zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z szynka, ogorkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,9 Bialko ogolem [g] 111,6 Tluszcz [g] 82,1 Weglowodany ogolem [g] 349,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 32,2 suma cukrow prostych [g] 69,2 Sod [mg] 2 044,8 |

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-19 niedziela

| | | | | | | |
|--|---|--------------|---|--|--|---|
| Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03 | platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g | zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka z szynka, ogorkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,9 Bialko ogolem [g] 114,6 Tluszcz [g] 80 Weglowodany ogolem [g] 351,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 30,3 suma cukrow prostych [g] 65,7 Sod [mg] 2 092,9 |
| Latwostrawna P02/1 | platkii jeczmiennie na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) margaryna sniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g | zupa pomidorowa z ryzem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 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>) salata lodowa ze smietana 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml | bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 301,5 Bialko ogolem [g] 61,4 Tluszcz [g] 37,7 Weglowodany ogolem [g] 184,7 Blonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 20,6 suma cukrow prostych [g] 49,2 Sod [mg] 1 067,9 |
| Latwostrawna P02/2 | platkii jeczmiennie na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) margaryna sniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g | zupa pomidorowa z ryzem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 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>) salata lodowa ze smietana 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml | bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 652,2 Bialko ogolem [g] 78,1 Tluszcz [g] 46,4 Weglowodany ogolem [g] 238,4 Blonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,5 suma cukrow prostych [g] 58,5 Sod [mg] 1 402,6 |
| Latwostrawna P02/3 | platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>) | jablko 150 g | zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,4 Bialko ogolem [g] 102,9 Tluszcz [g] 59 Weglowodany ogolem [g] 319 Blonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 30,6 suma cukrow prostych [g] 72,8 Sod [mg] 1 904,9 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|--|---|--|---|--|
| 2026-04-19 niedziela | Latwostawiana z ograniczonym tłuszczem D05 | platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>) | jablko 150 g | zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,1 Bialko ogolem [g] 102,1 Tluszcz [g] 43,5 Weglowodany ogolem [g] 313,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,2 suma cukrow prostych [g] 69,9 Sod [mg] 2 023 |
| | Bogatobialkowa D07 | platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>) | jablko 150 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) | zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,4 Bialko ogolem [g] 127,8 Tluszcz [g] 60,9 Weglowodany ogolem [g] 329,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 32,9 suma cukrow prostych [g] 77,2 Sod [mg] 2 523,6 |
| 2026-04-20 poniedzialek | Podstawowa D01 | kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) powidlo mini 25 g serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>) | kiwi 80 g | zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,7 Bialko ogolem [g] 76 Tluszcz [g] 57,3 Weglowodany ogolem [g] 348,5 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22 suma cukrow prostych [g] 71,3 Sod [mg] 1 610,9 |
| | Latwo strawna D02 | kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) powidlo mini 25 g dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>) | jablko 150 g | zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</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 bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,7 Bialko ogolem [g] 77,9 Tluszcz [g] 44,1 Weglowodany ogolem [g] 366 Blonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 17,3 suma cukrow prostych [g] 84,2 Sod [mg] 1 692,5 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-20 poniedziałek

| | | | | | | |
|--|--|--------------|---|---|---|---|
| Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03 | kasza jaglana 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>) kurczak w galarecie 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | kiwi 80 g | zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,5 Bialko ogółem [g] 83,2 Tluszcz [g] 52,6 Weglowodany ogółem [g] 330,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sód [mg] 1 645,9 |
| Podstawowa C01 | kasza jaglana 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>) powidło mini 25 g serek ałemtte śmietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | kiwi 80 g | zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,2 Bialko ogółem [g] 91,4 Tluszcz [g] 74,3 Weglowodany ogółem [g] 384,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sód [mg] 2 113,1 |
| Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03 | kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kurczak w galarecie 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | kiwi 80 g | zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml | chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 247 Bialko ogółem [g] 98,6 Tluszcz [g] 69,6 Weglowodany ogółem [g] 366,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sód [mg] 2 148,1 |
| 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>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) powidło mini 25 g dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) | jablko 150 g | zurek z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica.</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 z indyka 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 | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 180,3 Bialko ogółem [g] 39 Tluszcz [g] 22,8 Weglowodany ogółem [g] 207,2 Blonnik pokarmowy [g] 12,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 793,5 |

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2026-04-20 poniedziałek | 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>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) powidło mini 25 g dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jęczmien.</u>) | jablko 150 g | zurek z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u> , <u>owies.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica.</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 z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 561,2 Bialko ogółem [g] 54,3 Tluszcz [g] 31,7 Weglowodany ogółem [g] 268,8 Blonnik pokarmowy [g] 15,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 73 Sód [mg] 1 093,8 |
| | Latwostrawna P02/3 | kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) powidło mini 25 g dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jęczmien.</u>) | jablko 150 g | zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u> , <u>owies.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,7 Bialko ogółem [g] 77,1 Tluszcz [g] 44,9 Weglowodany ogółem [g] 361,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sód [mg] 1 544,5 |
| | Latwostrawna z ogmicznym tuszczu D05 | kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) powidło mini 25 g dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jęczmien.</u>) | jablko 150 g | zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u> , <u>owies.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,8 Bialko ogółem [g] 77,8 Tluszcz [g] 32 Weglowodany ogółem [g] 365,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sód [mg] 1 685,6 |
| | Bogatobiałkowa D07 | kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kurczak w galarecie 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jęczmien.</u>) | jablko 150 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) | zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u> , <u>owies.</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 z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml | mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,5 Bialko ogółem [g] 119,7 Tluszcz [g] 53,3 Weglowodany ogółem [g] 362,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sód [mg] 2 323,8 |