

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-05-21 czwartek	Podstawowa D01	plátky jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmién.</u> )	gruszka 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos paprykowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z pora 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 018,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 96,6 <b>Tluszcz [g]</b> 58 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 285,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,9 <b>Sód [mg]</b> 2 828,7
	Latwo strawna D02	plátky jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmién.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) bukiet warzyw gotowany 200 g ( <u>mleko, seler.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 935,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 96 <b>Tluszcz [g]</b> 44,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 297,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,2 <b>Sód [mg]</b> 2 211,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	plátky jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmién.</u> )	gruszka 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos paprykowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z pora 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 044,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 97,8 <b>Tluszcz [g]</b> 57,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 274,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,9 <b>Sód [mg]</b> 2 394,6

## Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-21 czwartek	Podstawowa C01	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	gruszka 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos paprykowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z pora 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 312,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 109,5 <b>Tluszcz [g]</b> 69,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 321 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,3 <b>Sód [mg]</b> 3 347,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	gruszka 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos paprykowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z pora 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 338,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 110,7 <b>Tluszcz [g]</b> 69,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 310,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,3 <b>Sód [mg]</b> 2 913,3
	Latwostrawna P02/1	platkii jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 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 b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 0,5 [Por] x 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g ( <u>mleko, seler.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 028,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 55,6 <b>Tluszcz [g]</b> 22,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 157,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 15,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,5 <b>Sód [mg]</b> 1 077,4

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-21 czwartek	Latwostrawna P02/2	platkii jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 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 b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 0,7 [Por] x 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g ( <u>mleko, seler.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 377,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 71,5 <b>Tluszcz [g]</b> 31,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 211,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,4 <b>Sód [mg]</b> 1 471,9
	Latwostrawna P02/3	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) bukiet warzyw gotowany 200 g ( <u>mleko, seler.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 901,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 95,2 <b>Tluszcz [g]</b> 45,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 292,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,3 <b>Sód [mg]</b> 2 063,5
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	platkii jaglane 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 b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) bukiet warzyw gotowany 200 g ( <u>mleko, seler.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 805,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 95,8 <b>Tluszcz [g]</b> 30,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 297,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,2 <b>Sód [mg]</b> 2 210,6
	Bogatobialkowa D07	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) bukiet warzyw gotowany 200 g ( <u>mleko, seler.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 114,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 113,3 <b>Tluszcz [g]</b> 51,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 309,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,6 <b>Sód [mg]</b> 2 720,1

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-22 piątek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser zółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jabłko 150 g	zupa grochowa z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, seler, sezam, żyto.</u> ) ryba po włosku smazona 90 g ( <u>pszenica, jaja, ryby, mleko, moze zawierac: sezam.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z czerwonej kapusty 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja.</u> ) salatka jarzynowa 100 g ( <u>jaja, seler, gorczyca.</u> ) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 598,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 114,1 <b>Tluszcz [g]</b> 81,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 347,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,7 <b>Sód [mg]</b> 1 832,2
	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jabłko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka gotowana 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z pietruszka i awokado 90 g ( <u>mleko.</u> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 086 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,1 <b>Tluszcz [g]</b> 45,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 322,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,6 <b>Sód [mg]</b> 1 598,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser zółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jabłko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka gotowana 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja.</u> ) salatka jarzynowa 100 g ( <u>jaja, seler, gorczyca.</u> ) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 194,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 108,4 <b>Tluszcz [g]</b> 63,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 291,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,8 <b>Sód [mg]</b> 1 549,4
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser zółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jabłko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka gotowana 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja.</u> ) salatka jarzynowa 100 g ( <u>jaja, seler, gorczyca.</u> ) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z serem i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 563,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 123,8 <b>Tluszcz [g]</b> 80,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 331,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8 <b>Sód [mg]</b> 2 051,7

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-22 piątek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka gotowana 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja.</u> ) salatka jarzynowa 100 g ( <u>jaja, seler, gorczyca.</u> ) szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z serem i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 552 <b>Bialko ogółem [g]</b> 123,8 <b>Tluszcz [g]</b> 80,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 328,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,8 <b>Sód [mg]</b> 2 051,6
	Latwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ryba pieczona 0,5 [Por] x 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) 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 ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z pietruszka i awokado 90 g ( <u>mleko.</u> ) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 219,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 64,7 <b>Tluszcz [g]</b> 30,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 179,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,9 <b>Sód [mg]</b> 794,3
	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ryba pieczona 0,7 [Por] x 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 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 ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z pietruszka i awokado 90 g ( <u>mleko.</u> ) szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 552,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 80,1 <b>Tluszcz [g]</b> 36,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 235,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 19,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63 <b>Sód [mg]</b> 1 056,7

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-22 piątek	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko</b> ) bulka pszenna 100 g ( <b>pszenica, mleko</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko</b> ) serek almette smietankowy 30 g ( <b>mleko</b> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmien</b> )	jablko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) ryba pieczona 210 g ( <b>ryby</b> ) sos koperkowy 20 g ( <b>pszenica, mleko</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko</b> ) marchewka gotowana 100 g ( <b>pszenica, mleko</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <b>pszenica</b> ) maslo ekstra 82% 10 g ( <b>mleko</b> ) twarozek z pietruszka i awokado 90 g ( <b>mleko</b> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 052 <b>Bialko ogółem [g]</b> 103,3 <b>Tluszcz [g]</b> 46,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 317,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,6 <b>Sód [mg]</b> 1 450,3
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko</b> ) chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica, mleko</b> ) serek almette smietankowy 30 g ( <b>mleko</b> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmien</b> )	jablko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) ryba pieczona 210 g ( <b>ryby</b> ) sos koperkowy 20 g ( <b>pszenica, mleko</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko</b> ) marchewka gotowana 100 g ( <b>pszenica, mleko</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica</b> ) twarozek z pietruszka i awokado 90 g ( <b>mleko</b> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 956 <b>Bialko ogółem [g]</b> 103,8 <b>Tluszcz [g]</b> 31,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 322,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,5 <b>Sód [mg]</b> 1 597,4
	Bogatobialkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko</b> ) chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica, mleko</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko</b> ) serek almette smietankowy 2 [Por] x 30 g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmien</b> )	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g ( <b>mleko</b> )	zupa jarzynowa z makaronem 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler</b> ) ryba pieczona 210 g ( <b>ryby</b> ) sos koperkowy 20 g ( <b>pszenica, mleko</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko</b> ) marchewka gotowana 100 g ( <b>pszenica, mleko</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica</b> ) maslo ekstra 82% 10 g ( <b>mleko</b> ) twarozek z pietruszka i awokado 90 g ( <b>mleko</b> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 263,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 115,4 <b>Tluszcz [g]</b> 57,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 330,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,2 <b>Sód [mg]</b> 1 731,5
2026-05-23 sobota	Podstawowa D01	platkki jeczmienne na mleku 350 ml ( <b>mleko, jeczmien</b> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <b>pszenica, soja, sezam, zyto</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko</b> ) serek smietankowy 100 g ( <b>mleko</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmien</b> )	banan 160 g	rosolnik 300 g ( <b>pszenica, seler</b> ) paprykarz duszony 110 g ( <b>pszenica, mleko</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko</b> ) surówka z selera 100 g ( <b>jaja, seler, gorczyca</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-zytni 100 g ( <b>pszenica, soja, sezam, zyto</b> ) maslo ekstra 82% 10 g ( <b>mleko</b> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja</b> ) mix salat 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <b>mleko</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 049,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 95,6 <b>Tluszcz [g]</b> 57,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 289,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,6 <b>Sód [mg]</b> 2 079,6

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-23 sobota	Latwo strawna D02	platkki jeczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmien.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	rosolnik 300 g ( <u>pszenica, 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> ) kalefior gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 019,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 90,1 <b>Tluszcz [g]</b> 48 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 313,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,4 <b>Sód [mg]</b> 2 316,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkki jeczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmien.</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	rosolnik 300 g ( <u>pszenica, 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> ) kalefior gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 955,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 90,3 <b>Tluszcz [g]</b> 49 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 281,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,4 <b>Sód [mg]</b> 1 801,2
	Podstawowa C01	platkki jeczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmien.</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	rosolnik 300 g ( <u>pszenica, seler.</u> ) paprykarz duszony 110 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z selera 100 g ( <u>jaja, seler, gorczyca.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 342,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 108,5 <b>Tluszcz [g]</b> 69,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 325,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69 <b>Sód [mg]</b> 2 598,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platkki jeczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmien.</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	rosolnik 300 g ( <u>pszenica, 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> ) kalefior gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 248,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 103,2 <b>Tluszcz [g]</b> 60,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 317,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,8 <b>Sód [mg]</b> 2 319,9

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-23 sobota	Latwostrawna P02/1	platkı jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <b>mleko, jeczmien.</b> ) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <b>mleko.</b> ) serek smietankowy 100 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmien.</b> )	banan 160 g	rosolnik 0,5 [Por] x 300 g ( <b>pszenica, seler.</b> ) klopsik z indyka pieczony 0,5 [Por] x 80 g ( <b>pszenica, jaja.</b> ) sos pietruszkowy 0,5 [Por] x 20 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g ( <b>mleko.</b> ) kalamior gotowany 0,5 [Por] x 100 g ( <b>mleko.</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <b>mleko.</b> ) kielbasa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) mix salat 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 160,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 54,1 <b>Tluszcz [g]</b> 30,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 173,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 12,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,7 <b>Sód [mg]</b> 1 320,8
	Latwostrawna P02/2	platkı jeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <b>mleko, jeczmien.</b> ) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <b>mleko.</b> ) serek smietankowy 100 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmien.</b> )	banan 160 g	rosolnik 0,7 [Por] x 300 g ( <b>pszenica, seler.</b> ) klopsik z indyka pieczony 0,7 [Por] x 80 g ( <b>pszenica, jaja.</b> ) sos pietruszkowy 0,7 [Por] x 20 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <b>mleko.</b> ) kalamior gotowany 0,7 [Por] x 100 g ( <b>mleko.</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <b>mleko.</b> ) kielbasa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) mix salat 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 490,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 68,1 <b>Tluszcz [g]</b> 37,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 227,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 16,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,9 <b>Sód [mg]</b> 1 659,6
	Latwostrawna P02/3	platkı jeczmienne na mleku 350 ml ( <b>mleko, jeczmien.</b> ) bulka pszenna 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko.</b> ) serek smietankowy 100 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmien.</b> )	banan 160 g	rosolnik 300 g ( <b>pszenica, seler.</b> ) klopsik z indyka pieczony 80 g ( <b>pszenica, jaja.</b> ) sos pietruszkowy 20 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) kalamior gotowany 100 g ( <b>mleko.</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ekstra 82% 10 g ( <b>mleko.</b> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 985,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 89,3 <b>Tluszcz [g]</b> 48,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 308,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,4 <b>Sód [mg]</b> 2 168,1

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-23 sobota	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jęczmien.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	banan 160 g	rosolnik 300 g ( <u>pszenica, 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> ) kalafior gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 889,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 89,9 <b>Tluszcz [g]</b> 33,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 313,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,3 <b>Sód [mg]</b> 2 315,2
	Bogatobialkowa D07	platkki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jęczmien.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	banan 160 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	rosolnik 300 g ( <u>pszenica, 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> ) kalafior gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowa 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 198,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 107,4 <b>Tluszcz [g]</b> 54,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 325,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,8 <b>Sód [mg]</b> 2 824,7
2026-05-24 niedziela	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	gruszka 150 g	zupa koperkowa z ryzem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kotlet drobiowy smazono 80 g ( <u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) mizeria ze smietana 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z makrela 100 g ( <u>ryby, mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 190,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,1 <b>Tluszcz [g]</b> 60,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 315,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,4 <b>Sód [mg]</b> 2 058
	Latwostrawna D02	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryzem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) indyk krojony duszony 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salata lodowa z jogurtem 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek 90 g ( <u>mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 008,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 98,7 <b>Tluszcz [g]</b> 43,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 311,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 21 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68 <b>Sód [mg]</b> 1 856,2

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-24, niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	gruszka 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) indyk krojony duszony 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g salata lodowa z jogurtem 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z makrela 100 g ( <u>ryby, mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 999,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,4 <b>Tluszcz [g]</b> 47,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 279 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,8 <b>Sód [mg]</b> 1 565,9
	Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	gruszka 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kotlet drobiowy smazony 80 g ( <u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) mizeria ze smietana 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z makrela 100 g ( <u>ryby, mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 484 <b>Bialko ogółem [g]</b> 117 <b>Tluszcz [g]</b> 72,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 351,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8 <b>Sód [mg]</b> 2 576,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	gruszka 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) indyk krojony duszony 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salata lodowa z jogurtem 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z makrela 100 g ( <u>ryby, mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 293,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 117,3 <b>Tluszcz [g]</b> 59,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 314,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,2 <b>Sód [mg]</b> 2 084,6
	Latwostrawna P02/1	makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) indyk krojony duszony 0,5 [Por] x 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) salata lodowa z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek 0,5 [Por] x 90 g ( <u>mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 102,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 52,9 <b>Tluszcz [g]</b> 23,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 176 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 12 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,8 <b>Sód [mg]</b> 914,5

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-24 niedziela	Latwostrawna P02/2	makaron na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <b>pszenica, mleko,</b> ) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <b>pszenica,</b> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <b>mleko,</b> ) szynka z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g ( <b>pszenica, soja,</b> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmienn,</b> )	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryzem 0,7 [Por] x 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler,</b> ) indyk krojony duszony 0,7 [Por] x 110 g ( <b>pszenica, mleko, seler,</b> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <b>mleko,</b> ) salata lodowa z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g ( <b>mleko,</b> ) kompot wielowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <b>pszenica,</b> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <b>mleko,</b> ) twarozek 0,7 [Por] x 90 g ( <b>mleko,</b> ) salata lodowa lisc 10 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <b>mleko,</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 451,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 70,9 <b>Tluszcz [g]</b> 31,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 228,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 15,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,3 <b>Sód [mg]</b> 1 232
	Latwostrawna P02/3	makaron na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko,</b> ) bulka pszenna 100 g ( <b>pszenica,</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko,</b> ) szynka z kurczaka 50 g ( <b>pszenica, soja,</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmienn,</b> )	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryzem 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler,</b> ) indyk krojony duszony 110 g ( <b>pszenica, mleko, seler,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko,</b> ) salata lodowa z jogurtem 50 g ( <b>mleko,</b> ) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <b>pszenica,</b> ) masło ekstra 82% 10 g ( <b>mleko,</b> ) twarozek 90 g ( <b>mleko,</b> ) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <b>mleko,</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 974,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 97,9 <b>Tluszcz [g]</b> 44,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 306,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,1 <b>Sód [mg]</b> 1 708,2
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	makaron na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko,</b> ) chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica,</b> ) szynka z kurczaka 50 g ( <b>pszenica, soja,</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmienn,</b> )	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryzem 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler,</b> ) indyk krojony duszony 110 g ( <b>pszenica, mleko, seler,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko,</b> ) salata lodowa z jogurtem 50 g ( <b>mleko,</b> ) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica,</b> ) twarozek 90 g ( <b>mleko,</b> ) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <b>mleko,</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 878,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 98,6 <b>Tluszcz [g]</b> 29 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 311,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 21 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68 <b>Sód [mg]</b> 1 855,3
	Bogatobialkowa D07	makaron na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko,</b> ) chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica,</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko,</b> ) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g ( <b>pszenica, soja,</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmienn,</b> )	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g ( <b>mleko,</b> )	zupa koperkowa z ryzem 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler,</b> ) indyk krojony duszony 110 g ( <b>pszenica, mleko, seler,</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko,</b> ) salata lodowa z jogurtem 50 g ( <b>mleko,</b> ) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica,</b> ) masło ekstra 82% 10 g ( <b>mleko,</b> ) twarozek 90 g ( <b>mleko,</b> ) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <b>mleko,</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 188 <b>Bialko ogółem [g]</b> 116,1 <b>Tluszcz [g]</b> 50 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 323,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 21 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,4 <b>Sód [mg]</b> 2 364,7

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-25 poniedziałek	Podstawowa D01	platkı owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko</u> , <u>owies</u> , chalka 100 g ( <u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>soja</u> , masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko</u> , serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko</u> , dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u> ,)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> , kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g ( <u>mleko</u> , fasolka szparagowa gotowana 100 g ( <u>mleko</u> , kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica</u> , <u>zyto</u> , masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko</u> , ser zółty 50 g ( <u>mleko</u> , salatka bawarska 100 g ( <u>jaja</u> , <u>gorczyca</u> , napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko</u> ,)	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 319,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,7 <b>Tluszcz [g]</b> 79,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 290,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74 <b>Sód [mg]</b> 1 193,3
	Latwo strawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko</u> , <u>owies</u> , chalka 100 g ( <u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>soja</u> , masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko</u> , serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko</u> , dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u> ,)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> , risotto miesno-warzywne gotowane 400 g ( <u>seler</u> , sos pomidorowy 20 g ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica</u> , masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko</u> , szynka wieprzowa 50 g ( <u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> , roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko</u> ,)	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 016,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 84,3 <b>Tluszcz [g]</b> 50,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 309,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 19,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,1 <b>Sód [mg]</b> 1 481,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko</u> , <u>owies</u> , chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>sezam</u> , <u>zyto</u> , masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko</u> , szynka wieprzowa 50 g ( <u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> , pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u> ,)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> , kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g ( <u>mleko</u> , fasolka szparagowa gotowana 100 g ( <u>mleko</u> , kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica</u> , <u>zyto</u> , masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko</u> , ser zółty 50 g ( <u>mleko</u> , salatka bawarska 100 g ( <u>jaja</u> , <u>gorczyca</u> , napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko</u> ,)	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 199,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 113,1 <b>Tluszcz [g]</b> 69,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 272,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,1 <b>Sód [mg]</b> 1 639,8
	Podstawowa C01	platkı owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko</u> , <u>owies</u> , chalka 100 g ( <u>pszenica</u> , <u>jaja</u> , <u>soja</u> , masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko</u> , serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko</u> , dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko</u> , <u>zyto</u> , <u>jezczmien</u> ,)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g ( <u>pszenica</u> , <u>mleko</u> , <u>seler</u> , kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g ( <u>mleko</u> , fasolka szparagowa gotowana 100 g ( <u>mleko</u> , kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica</u> , <u>zyto</u> , masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko</u> , ser zółty 50 g ( <u>mleko</u> , salatka bawarska 100 g ( <u>jaja</u> , <u>gorczyca</u> , napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko</u> , kanapka z serem i warzywami 120 g ( <u>pszenica</u> , <u>soja</u> , <u>mleko</u> , <u>jezczmien</u> ,)	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 677,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 120,1 <b>Tluszcz [g]</b> 96,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 326,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,1 <b>Sód [mg]</b> 1 695,5

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-25 poniedziałek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkі owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g ( <u>mleko.</u> ) fasolka szparagowa gotowana 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) salatka bawarska 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z serem i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 557,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 128,5 <b>Tluszcz [g]</b> 86,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 308,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,2 <b>Sód [mg]</b> 2 142
	Latwostrawna P02/1	platkі owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chalka 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 0,5 [Por] x 100 g	zupa ziemniaczana 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) risotto miesno-warzywne gotowane 0,5 [Por] x 400 g ( <u>seler.</u> ) sos pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) roszponka 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 101 <b>Bialko ogółem [g]</b> 50,8 <b>Tluszcz [g]</b> 29,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 161,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 9,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,8 <b>Sód [mg]</b> 748,1
	Latwostrawna P02/2	platkі owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chalka 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) risotto miesno-warzywne gotowane 0,7 [Por] x 400 g ( <u>seler.</u> ) sos pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) roszponka 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 480,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 64 <b>Tluszcz [g]</b> 38 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 223,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 13,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,5 <b>Sód [mg]</b> 1 023,1
	Latwostrawna P02/3	platkі owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chalka 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g ( <u>seler.</u> ) sos pomidorowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 911,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 79,3 <b>Tluszcz [g]</b> 48,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 295,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 18 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,1 <b>Sód [mg]</b> 1 361,6

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-25 poniedziałek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkі owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chalka 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dżem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa ziemniaczana 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g ( <u>seler.</u> ) sos pomidorowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) szynka wieprzowa 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 886,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 84 <b>Tluszcz [g]</b> 36,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 19,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74 <b>Sód [mg]</b> 1 480,2
	Bogatobiałkowa D07	platkі owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) szynka drobiowa sniadanie 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	zupa ziemniaczana 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g ( <u>seler.</u> ) sos pomidorowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 170 <b>Bialko ogółem [g]</b> 111,4 <b>Tluszcz [g]</b> 53,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 19,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,4 <b>Sód [mg]</b> 2 490,6
2026-05-26 wtorek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) karkówka pieczona 110 g ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z sera i szynki 100 g ( <u>pszenica, soja, mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 897,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 93,7 <b>Tluszcz [g]</b> 54,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Sód [mg]</b> 1 861,9
	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	jabłko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z sera i szynki 100 g ( <u>pszenica, soja, mleko.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 993,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 105,2 <b>Tluszcz [g]</b> 43,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,1 <b>Sód [mg]</b> 1 993,4

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-26 wtorek	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryz na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z sera i szynki 100 g ( <u>pszenica, soja, mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 871,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Tluszcz [g]</b> 43,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 251,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,7 <b>Sód [mg]</b> 1 470,4
	Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z sera i szynki 100 g ( <u>pszenica, soja, mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynki i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 138,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 116,3 <b>Tluszcz [g]</b> 55,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 298,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,1 <b>Sód [mg]</b> 2 423,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	ryz na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z sera i szynki 100 g ( <u>pszenica, soja, mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynki i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 164,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 117,4 <b>Tluszcz [g]</b> 55,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 287,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 30,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,1 <b>Sód [mg]</b> 1 989,1
	Latwostrawna P02/1	ryz na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) kurczak duszony 0,5 [Por] x 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z buraczków 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z sera i szynki 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, soja, mleko.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 072,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 55,8 <b>Tluszcz [g]</b> 23,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 158,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 14 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51 <b>Sód [mg]</b> 960,3

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-26 wtorek	Latwostrawna P02/2	ryz na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) kurczak duszony 0,7 [Por] x 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z buraczków 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z sera i szynki 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, soja, mleko.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 427,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 75,2 <b>Tluszcz [g]</b> 31,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 212,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 18,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,8 <b>Sód [mg]</b> 1 314,3
	Latwostrawna P02/3	ryz na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z sera i szynki 100 g ( <u>pszenica, soja, mleko.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 959,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,4 <b>Tluszcz [g]</b> 43,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 292 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,2 <b>Sód [mg]</b> 1 845,4
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	ryz na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) pasta z sera i szynki 100 g ( <u>pszenica, soja, mleko.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 863,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 105 <b>Tluszcz [g]</b> 28,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 296,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76 <b>Sód [mg]</b> 1 992,5
	Bogatobialkowa D07	ryz na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z sera i szynki 100 g ( <u>pszenica, soja, mleko.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 172,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 122,6 <b>Tluszcz [g]</b> 49,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 309 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,5 <b>Sód [mg]</b> 2 501,9

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-27 środa	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa gulaszowa z czerwoną fasolą 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbaski bez osłonki 140 g ( <u>soja.</u> ) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 552,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 113,8 <b>Tluszcz [g]</b> 94,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 302,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,1 <b>Sód [mg]</b> 2 084
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron z serem białym gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbaski bez osłonki 140 g ( <u>soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 338,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 97,9 <b>Tluszcz [g]</b> 74,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 324,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 18,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5 <b>Sód [mg]</b> 2 467,2
	Z ogr. łatwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa gulaszowa z czerwoną fasolą 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbaski bez osłonki 140 g ( <u>soja.</u> ) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 504,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 113,9 <b>Tluszcz [g]</b> 94,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 296,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8 <b>Sód [mg]</b> 2 127
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa gulaszowa z czerwoną fasolą 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbaski bez osłonki 140 g ( <u>soja.</u> ) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z serem i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 910,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 129,2 <b>Tluszcz [g]</b> 111,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 339,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,2 <b>Sód [mg]</b> 2 586,2

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-27 środa	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	banan 160 g	zupa gulaszowa z czerwona fasola 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbaski bez osłonki 140 g ( <u>soja.</u> ) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z serem i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 862,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 129,3 <b>Tluszcz [g]</b> 111,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 332,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,9 <b>Sód [mg]</b> 2 629,2
	Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron z serem białym gotowany 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbaski bez osłonki 0,5 [Por] x 140 g ( <u>soja.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 262,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 53,4 <b>Tluszcz [g]</b> 39,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 178,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 9,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,8 <b>Sód [mg]</b> 1 223,2
	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron z serem białym gotowany 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbaski bez osłonki 0,7 [Por] x 140 g ( <u>soja.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 679,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 70,8 <b>Tluszcz [g]</b> 53,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 234,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 12,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,7 <b>Sód [mg]</b> 1 661,6
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron z serem białym gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbaski bez osłonki 140 g ( <u>soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 304,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 97,1 <b>Tluszcz [g]</b> 75 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 319,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 17,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,5 <b>Sód [mg]</b> 2 319,2

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-27 środa	Latwostrawna z ograniczeniem 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 b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron z serem białym gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) szynka drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 909,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 91,6 <b>Tluszcz [g]</b> 31,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 318,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 18 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,3 <b>Sód [mg]</b> 2 097
	Bogatobiałkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	banan 160 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron z serem białym gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbaski bez osłonki 140 g ( <u>soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 517,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 115,3 <b>Tluszcz [g]</b> 80,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 336,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 18,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,9 <b>Sód [mg]</b> 2 975,7
2026-05-28 czwartek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	gruszka 150 g	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u> ) watróbka z indyka z cebulka duszona 100 g ( <u>pszenica.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) surówka Coleslaw 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) galaretka drobiowa 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 284,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 117,9 <b>Tluszcz [g]</b> 75,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 282,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,9 <b>Sód [mg]</b> 1 396,6
	Latwostrawna D02	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	jabłko 150 g	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u> ) gulasz drobiowy gotowany 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salata zielona z jogurtem 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) galaretka drobiowa 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 125,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 100,6 <b>Tluszcz [g]</b> 59,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 295,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 21,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,4 <b>Sód [mg]</b> 1 472,3

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-28 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	gruszka 150 g	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u> ) gulasz drobiowy gotowany 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salata zielona z jogurtem 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) galaretki drobiowa 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 065,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 101,3 <b>Tluszcz [g]</b> 60,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 264,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,9 <b>Sód [mg]</b> 956,8
	Podstawowa C01	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	gruszka 150 g	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u> ) gulasz drobiowy gotowany 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salata zielona z jogurtem 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) galaretki drobiowa 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 333,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 113,1 <b>Tluszcz [g]</b> 72,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 311,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,3 <b>Sód [mg]</b> 1 909,5
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	gruszka 150 g	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u> ) gulasz drobiowy gotowany 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salata zielona z jogurtem 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) galaretki drobiowa 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 359,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 114,2 <b>Tluszcz [g]</b> 72,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 300,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,3 <b>Sód [mg]</b> 1 475,5
	Latwostrawna P02/1	zacierka na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko.</u> ) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g	krupnik 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u> ) gulasz drobiowy gotowany 0,5 [Por] x 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) salata zielona z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) galaretki drobiowa 0,5 [Por] x 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 215,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 57,9 <b>Tluszcz [g]</b> 38 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 159,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 11,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,3 <b>Sód [mg]</b> 699,8

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-28 czwartek	Latwostrawna P02/2	zacierka na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko,</u> ) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko,</u> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko,</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn,</u> )	jablko 150 g	krupnik 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u> ) gulasz drobiowy gotowany 0,7 [Por] x 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <u>mleko,</u> ) salata zielona z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g ( <u>mleko,</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko,</u> ) galaretka drobiowa 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 610,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 80 <b>Tluszcz [g]</b> 49,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 212,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 15,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,2 <b>Sód [mg]</b> 973,4
	Latwostrawna P02/3	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko,</u> ) bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko,</u> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko,</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn,</u> )	jablko 150 g	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u> ) gulasz drobiowy gotowany 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) salata zielona z jogurtem 50 g ( <u>mleko,</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko,</u> ) galaretka drobiowa 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 091,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 99,8 <b>Tluszcz [g]</b> 60,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 290,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,6 <b>Sód [mg]</b> 1 324,3
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko,</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko,</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn,</u> )	jablko 150 g	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u> ) gulasz drobiowy gotowany 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) salata zielona z jogurtem 50 g ( <u>mleko,</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) galaretka drobiowa 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 977,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 102,6 <b>Tluszcz [g]</b> 41,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 296,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 21,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,5 <b>Sód [mg]</b> 1 867,4
	Bogatobialkowa D07	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko,</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko,</u> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko,</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn,</u> )	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g ( <u>mleko,</u> )	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn,</u> ) gulasz drobiowy gotowany 110 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) salata zielona z jogurtem 50 g ( <u>mleko,</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko,</u> ) galaretka drobiowa 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 245,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 109,2 <b>Tluszcz [g]</b> 63,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 307,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 21,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,8 <b>Sód [mg]</b> 1 598,3

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-29 piątek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka maslana 100 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	mandarynka 80 g	barszcz czerwony z fasola 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ryba smazona filet 120 g ( <u>pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z kiszanej kapusty gotowa 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 259,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 119,2 <b>Tluszcz [g]</b> 59,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 307 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5 <b>Sód [mg]</b> 1 126,6
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka maslana 100 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</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> ) warzywa gotowane 200 g ( <u>mleko, seler.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 156,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 109,2 <b>Tluszcz [g]</b> 43,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 343,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,8 <b>Sód [mg]</b> 1 806,2
	Z ogr. latw. wegłowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z jajek z awokado 100 g ( <u>jaja, mleko.</u> ) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	mandarynka 80 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</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> ) warzywa gotowane 200 g ( <u>mleko, seler.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 101,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 108,5 <b>Tluszcz [g]</b> 49,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 300,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 30,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,5 <b>Sód [mg]</b> 1 382,5
	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka maslana 100 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	mandarynka 80 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</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> ) warzywa gotowane 200 g ( <u>mleko, seler.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z serem i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 450,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 125,3 <b>Tluszcz [g]</b> 60,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 350,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,9 <b>Sód [mg]</b> 1 853,2

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-29 piątek	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z jajek z awokado 100 g ( <u>jaja, mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	mandarynka 80 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u> ) pulpet rybny pieczone 80 g ( <u>pszenica, jaja, ryby.</u> ) sos ziołowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) warzywa gotowane 200 g ( <u>mleko, seler.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarożek z suszonymi pomidorami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z serem i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 459,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,5 <b>Sód [mg]</b> 1 884,7
	Latwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka masłana 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u> ) pulpet rybny pieczone 0,5 [Por] x 80 g ( <u>pszenica, jaja, ryby.</u> ) sos ziołowy 0,5 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) warzywa gotowane 0,5 [Por] x 200 g ( <u>mleko, seler.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarożek z suszonymi pomidorami 0,5 [Por] x 90 g ( <u>mleko.</u> ) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 191,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 65,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 23,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 186,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,3 <b>Sód [mg]</b> 959,5
	Latwostrawna P02/2	kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka masłana 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u> ) pulpet rybny pieczone 0,7 [Por] x 80 g ( <u>pszenica, jaja, ryby.</u> ) sos ziołowy 0,7 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) warzywa gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <u>mleko, seler.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarożek z suszonymi pomidorami 0,7 [Por] x 90 g ( <u>mleko.</u> ) szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 570,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 83 <b>Tłuszcz [g]</b> 31,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,7 <b>Sód [mg]</b> 1 268,6

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-29 piątek	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko,</u> ) bulka maslana 100 g ( <u>pszenica, jaja,</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko,</u> ) skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko,</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmiem,</u> )	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</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> ) warzywa gotowane 200 g ( <u>mleko, seler,</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko,</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <u>mleko,</u> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 139,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 108,8 <b>Tluszcz [g]</b> 43,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 340,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,8 <b>Sód [mg]</b> 1 732,2
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko,</u> ) bulka maslana 100 g ( <u>pszenica, jaja,</u> ) skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko,</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmiem,</u> )	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</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> ) warzywa gotowane 200 g ( <u>mleko, seler,</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <u>mleko,</u> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 026,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 108,9 <b>Tluszcz [g]</b> 29,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 343 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,7 <b>Sód [mg]</b> 1 805,3
	Bogatobialkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko,</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko,</u> ) pasta z jajek z awokado 100 g ( <u>jaja, mleko,</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmiem,</u> )	jablko 150 g skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko,</u> )	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</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> ) warzywa gotowane 200 g ( <u>mleko, seler,</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko,</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <u>mleko,</u> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 274,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 123 <b>Tluszcz [g]</b> 48,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 344,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,7 <b>Sód [mg]</b> 1 980

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-30 sobota	Podstawowa D01	platkі owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmię.</u> )	jablko 150 g	zurek z jajkiem 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler, owies.</u> ) zapiekanka brokulowa pieczona 400 g ( <u>jaja, mleko.</u> ) sos pieczarkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) marchewka tarta z jablkiem 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 338,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 98,5 <b>Tluszcz [g]</b> 81,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,7 <b>Sód [mg]</b> 2 240,6
	Latwostrawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmię.</u> )	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</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 pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) serek mini kiri 17 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 251,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 108 <b>Tluszcz [g]</b> 52,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,9 <b>Sód [mg]</b> 2 623,5
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkі owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmię.</u> )	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</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 b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 451,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 117 <b>Tluszcz [g]</b> 70,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,1 <b>Sód [mg]</b> 2 102,9
	Podstawowa C01	platkі owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmię.</u> )	jablko 150 g	zurek z jajkiem 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler, owies.</u> ) zapiekanka brokulowa pieczona 400 g ( <u>jaja, mleko.</u> ) sos pieczarkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) marchewka tarta z jablkiem 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmię.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 632,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 111,4 <b>Tluszcz [g]</b> 93,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,1 <b>Sód [mg]</b> 2 759,3

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-30 sobota	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	plátky owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</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 b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 745 <b>Bialko ogółem [g]</b> 129,9 <b>Tluszcz [g]</b> 82,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 370,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 38,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,5 <b>Sód [mg]</b> 2 621,6
	Latwostrawna P02/1	plátky owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g	zurek z chlebem 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u> ) bitka drobiowa duszona 0,5 [Por] x 110 g ( <u>seler.</u> ) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka tarta z jablkiem 0,5 [Por] x 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) serek mini kiri 17 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 229,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 58,9 <b>Tluszcz [g]</b> 31,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 185 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 15,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,6 <b>Sód [mg]</b> 1 335,9
	Latwostrawna P02/2	plátky owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g	zurek z chlebem 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u> ) bitka drobiowa duszona 0,7 [Por] x 110 g ( <u>seler.</u> ) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka tarta z jablkiem 0,7 [Por] x 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) serek mini kiri 17 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 624,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 78,2 <b>Tluszcz [g]</b> 40,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 247,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,3 <b>Sód [mg]</b> 1 791,7

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-30 sobota	Latwostrawna P02/3	<p>płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>)          bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>)          masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>)          szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>)          pomidor 100 g          kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)</p>	jablko 150 g	<p>zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</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</p>	<p>bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>)          masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>)          szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>)          serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>)          pomidor 100 g          napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 2 217,3          Bialko ogółem [g] 107,2          Tluszcz [g] 53,7          Weglowodany ogółem [g] 340,2          Blonnik pokarmowy [g] 28,2          Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7          suma cukrów prostych [g] 70,9          Sód [mg] 2 475,5</p>
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	<p>płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>)          chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>)          szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>)          pomidor 100 g          kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)</p>	jablko 150 g	<p>zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</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</p>	<p>chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>)          szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>)          serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>)          pomidor 100 g          napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 2 121,3          Bialko ogółem [g] 107,7          Tluszcz [g] 38,7          Weglowodany ogółem [g] 344,5          Blonnik pokarmowy [g] 29          Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,3          suma cukrów prostych [g] 68,8          Sód [mg] 2 622,6</p>
	Bogatobiałkowa D07	<p>płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>)          chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>)          masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>)          szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>)          pomidor 100 g          kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)</p>	jablko 150 g	<p>zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</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</p>	<p>chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>)          masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>)          szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>)          serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>)          pomidor 100 g          napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 2 310,4          Bialko ogółem [g] 116,7          Tluszcz [g] 55,6          Weglowodany ogółem [g] 344,8          Blonnik pokarmowy [g] 29          Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4          suma cukrów prostych [g] 68,9          Sód [mg] 3 006</p>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-31 niedziela	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 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 na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) mix salat 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 050,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,2 <b>Tluszcz [g]</b> 52,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 297,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,5 <b>Sód [mg]</b> 2 031,6
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 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 na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 126,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,7 <b>Tluszcz [g]</b> 51,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 316,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 21,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,5 <b>Sód [mg]</b> 2 117
	Z ogr. łatwp. wegłowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 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 na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) mix salat 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 038,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,2 <b>Tluszcz [g]</b> 52,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 294,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,5 <b>Sód [mg]</b> 2 031,6
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 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 na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) mix salat 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 343,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 117,1 <b>Tluszcz [g]</b> 64,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 333,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,9 <b>Sód [mg]</b> 2 550,3

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-31 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 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 na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) mix salat 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 331,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 117,1 <b>Tluszcz [g]</b> 64,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 330,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,9 <b>Sód [mg]</b> 2 550,3
	Latwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 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 na ciepło 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) mix salat 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 208 <b>Bialko ogółem [g]</b> 61,4 <b>Tluszcz [g]</b> 31,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 175,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 11 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,6 <b>Sód [mg]</b> 1 230,5
	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 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 na ciepło 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) mix salat 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 561,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 78,3 <b>Tluszcz [g]</b> 39,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 229,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 14,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,6 <b>Sód [mg]</b> 1 525,9
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 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 na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 006,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 99,6 <b>Tluszcz [g]</b> 49,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 299,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,6 <b>Sód [mg]</b> 1 923,7

## Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-05-21 do dnia 2026-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-31 niedziela	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmiem.</u> )	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 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 na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) szynka wieprzowa 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 996,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,4 <b>Tluszcz [g]</b> 37 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 316,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 21,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,4 <b>Sód [mg]</b> 2 116,1
	Bogatobiałkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmiem.</u> )	banan 160 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	zupa pomidorowa z makaronem 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 na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 302,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 122,5 <b>Tluszcz [g]</b> 57,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 329,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 21,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,9 <b>Sód [mg]</b> 2 570,4