

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

	1	2	3	5	6	7	
	Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA	
2026-04-21 wtorek	Podstawowa D01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kotlet mielony smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kapusta zasmazana 100 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,9 Bialko ogółem [g] 108,3 Tluszcz [g] 99,9 Weglowodany ogółem [g] 319,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 76 Sód [mg] 3 074,2
	Latwo strawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,4 Bialko ogółem [g] 110,1 Tluszcz [g] 84,3 Weglowodany ogółem [g] 320,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sód [mg] 2 241,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>) platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,3 Bialko ogółem [g] 109,7 Tluszcz [g] 85,5 Weglowodany ogółem [g] 298,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sód [mg] 2 856
	Podstawowa C01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,6 Bialko ogółem [g] 122,6 Tluszcz [g] 97,4 Weglowodany ogółem [g] 339,5 Blonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 45 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sód [mg] 3 374,7

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-21 wtorek	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 636,7 Bialko ogółem [g] 122,6 Tluszcz [g] 97,4 Weglowodany ogółem [g] 334,5 Blonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 45 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 3 374,7
	Latwostrawna P02/1	platkii owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 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 bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 0,5 [Por] x 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 377,2 Bialko ogółem [g] 67,2 Tluszcz [g] 48,6 Weglowodany ogółem [g] 174,1 Blonnik pokarmowy [g] 13,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sód [mg] 1 091,6
	Latwostrawna P02/2	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>) platkii owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,6 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 80,8 Weglowodany ogółem [g] 272,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sód [mg] 1 823,6
	Latwostrawna P02/3	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) parówki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,4 Bialko ogółem [g] 109,3 Tluszcz [g] 85,1 Weglowodany ogółem [g] 316 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sód [mg] 2 093,6

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-21 wtorek	Latwostawiana z ogrzaniem tłuszczu D05	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptyisiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>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 bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,1 Bialko ogółem [g] 101,6 Tluszcz [g] 40,3 Weglowodany ogółem [g] 303,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sód [mg] 1 857,1
	Bogatobialkowa D07	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	zupa krem z cukini z groszkiem ptyisiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,3 Bialko ogółem [g] 110,8 Tluszcz [g] 58,5 Weglowodany ogółem [g] 324,9 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 84 Sód [mg] 1 966,8
2026-04-22 środa	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	zupa kalafiorowa z ryzem 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>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,4 Bialko ogółem [g] 100,1 Tluszcz [g] 75,5 Weglowodany ogółem [g] 340,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 113,9 Sód [mg] 1 734,7
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	zupa kalafiorowa z ryzem 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>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,3 Bialko ogółem [g] 93 Tluszcz [g] 49,4 Weglowodany ogółem [g] 340,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 116,8 Sód [mg] 1 695,1

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-22 środa	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jogurt naturalny 150 g (mleko)	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) ser żółty 50 g (mleko) salatka bawarska 100 g (jaja, gorczyca) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,2 Bialko ogółem [g] 109,7 Tluszcz [g] 71,1 Weglowodany ogółem [g] 297,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 2 232
	Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chalka 100 g (pszenica, jaja, soja) margaryna śniadaniowa 15 g (mleko) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jogurt naturalny 150 g (mleko)	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) ser żółty 50 g (mleko) salatka bawarska 100 g (jaja, gorczyca) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 764,9 Bialko ogółem [g] 115,5 Tluszcz [g] 92,5 Weglowodany ogółem [g] 376,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 115 Sód [mg] 2 236,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jogurt naturalny 150 g (mleko)	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) ser żółty 50 g (mleko) salatka bawarska 100 g (jaja, gorczyca) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,7 Bialko ogółem [g] 125,1 Tluszcz [g] 88,1 Weglowodany ogółem [g] 333,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 2 734,2
	Latwostrawna P02/1	kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien) chalka 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, jaja, soja) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 15 g (mleko) marmolada 0,5 [Por] x 50 g makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko)	jogurt naturalny 150 g (mleko)	zupa kalafiorowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler) schab pieczony 0,5 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko) 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 (pszenica) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko) kielbasa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja) mix salat 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 150,7 Bialko ogółem [g] 49,7 Tluszcz [g] 26 Weglowodany ogółem [g] 181 Blonnik pokarmowy [g] 11,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 877

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-22 środa	Latwostrawna P02/2	makaron na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko) chalka 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, jaja, soja) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 15 g (mleko) marmolada 0,7 [Por] x 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jogurt naturalny 150 g (mleko)	zupa kalafiorowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler) schab pieczony 0,7 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko) 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 (pszenica) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko) kielbasa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja) mix salat 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 548,9 Bialko ogółem [g] 66,8 Tluszcz [g] 35,6 Weglowodany ogółem [g] 244,1 Blonnik pokarmowy [g] 15 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sód [mg] 1 174,6
	Latwostrawna P02/3	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chalka 100 g (pszenica, jaja, soja) margaryna śniadaniowa 15 g (mleko) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jogurt naturalny 150 g (mleko)	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,3 Bialko ogółem [g] 92,6 Tluszcz [g] 49,8 Weglowodany ogółem [g] 338,6 Blonnik pokarmowy [g] 20,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 117,5 Sód [mg] 1 621,1
	Latwostrawna z ogrzaniem tłuszczu D05	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chalka 100 g (pszenica, jaja, soja) marmolada 50 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jogurt naturalny 150 g (mleko)	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) schab pieczony 110 g ziemniaki gotowane 200 g (mleko) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,5 Bialko ogółem [g] 92,3 Tluszcz [g] 34,3 Weglowodany ogółem [g] 337 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 116,7 Sód [mg] 1 683,3
	Bogatobiałkowa D07	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 15 g (mleko) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jogurt naturalny 150 g (mleko)	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) kielbasa drobiowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,4 Bialko ogółem [g] 128,1 Tluszcz [g] 55,3 Weglowodany ogółem [g] 315 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sód [mg] 3 140,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-23 czwartek	Podstawowa D01	placki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,2 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sód [mg] 2 536,9
	Latwo strawna D02	placki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jabłko 150 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sód [mg] 2 258,3
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	placki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,2 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sód [mg] 2 253,7
	Podstawowa C01	placki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,5 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 2 772,4

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-23 czwartek	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,6 Bialko ogółem [g] 102,7 Tluszcz [g] 70,1 Weglowodany ogółem [g] 315 Blonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrow prostych [g] 63,6 Sód [mg] 2 772,4
	Latwostrawna P02/1	platkii jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosolnik 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, 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>) salata zielona ze smietana 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 062,6 Bialko ogółem [g] 47,1 Tluszcz [g] 26,5 Weglowodany ogółem [g] 158,3 Blonnik pokarmowy [g] 12,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 suma cukrow prostych [g] 47,2 Sód [mg] 1 092,7
	Latwostrawna P02/2	platkii jeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosolnik 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, 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>) salata zielona ze smietana 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 413,1 Bialko ogółem [g] 63,1 Tluszcz [g] 35,7 Weglowodany ogółem [g] 211,2 Blonnik pokarmowy [g] 16,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16 suma cukrow prostych [g] 56,6 Sód [mg] 1 499,7
	Latwostrawna P02/3	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,8 Bialko ogółem [g] 87 Tluszcz [g] 49,4 Weglowodany ogółem [g] 290,8 Blonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrow prostych [g] 70,6 Sód [mg] 2 110,3

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-23 czwartek	Latwostawiana z ogrniacznym tłuszczu D05	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 862,9 Bialko ogolem [g] 87,7 Tluszcz [g] 36,5 Weglowodany ogolem [g] 295,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 15,6 suma cukrow prostych [g] 69,1 Sod [mg] 2 251,4
	Bogatobialkowa D07	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,9 Bialko ogolem [g] 120,6 Tluszcz [g] 54 Weglowodany ogolem [g] 301 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,4 suma cukrow prostych [g] 75 Sod [mg] 3 111,6
2026-04-24 piątek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba po wlosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszzonej kapusty 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,1 Bialko ogolem [g] 95,6 Tluszcz [g] 57,4 Weglowodany ogolem [g] 340,6 Blonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 20,3 suma cukrow prostych [g] 89,8 Sod [mg] 2 007,8
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek alemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 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>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 168 Bialko ogolem [g] 105,7 Tluszcz [g] 43,8 Weglowodany ogolem [g] 344,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 19,5 suma cukrow prostych [g] 93,3 Sod [mg] 1 711,7

2026-04-24 piątek	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 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>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,8 Bialko ogółem [g] 116,3 Tluszcz [g] 46,8 Weglowodany ogółem [g] 315,1 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sód [mg] 1 745,1
	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek alemente smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 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 pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 439 Bialko ogółem [g] 120,3 Tluszcz [g] 62 Weglowodany ogółem [g] 365,3 Blonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sód [mg] 2 131,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 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>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,3 Bialko ogółem [g] 131,6 Tluszcz [g] 63,8 Weglowodany ogółem [g] 351,4 Blonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sód [mg] 2 247,3
	Latwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek alemente smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) 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>) 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 ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 250,1 Bialko ogółem [g] 57,1 Tluszcz [g] 27,1 Weglowodany ogółem [g] 200,6 Blonnik pokarmowy [g] 16 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sód [mg] 863,2

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-24 piątek	Latwostrawna P02/2	kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte śmietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 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>) 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 ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 603,6 Bialko ogółem [g] 76,2 Tluszcz [g] 34,1 Weglowodany ogółem [g] 256,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sód [mg] 1 143,4
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte śmietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 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>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 134 Bialko ogółem [g] 104,9 Tluszcz [g] 44,6 Weglowodany ogółem [g] 340,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sód [mg] 1 563,7
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek ałemtte śmietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</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>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,5 Bialko ogółem [g] 104,5 Tluszcz [g] 30,5 Weglowodany ogółem [g] 337,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 93 Sód [mg] 1 702,7
	Bogatobiałkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) rukola 5 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	barszcz ukraiński 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>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,2 Bialko ogółem [g] 125,6 Tluszcz [g] 49,6 Weglowodany ogółem [g] 348,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sód [mg] 1 953,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-25 sobota	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa brokułowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) paprykarz duszony 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,2 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 59,5 Weglowodany ogółem [g] 361,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sód [mg] 1 856,4
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa brokułowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g dzem mini 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,1 Bialko ogółem [g] 106,1 Tluszcz [g] 46,3 Weglowodany ogółem [g] 335 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sód [mg] 2 308,2
	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>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa brokułowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,8 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 58,1 Weglowodany ogółem [g] 306,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 1 895,5
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa brokułowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) paprykarz duszony 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,6 Bialko ogółem [g] 114,2 Tluszcz [g] 72,2 Weglowodany ogółem [g] 341,5 Blonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 2 366,7

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-25 sobota

Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	mandarynka 80 g	zupa brokulowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) bitka drobiowa duszona 110 g (seler) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) buraczki na ciepło 100 g (pszenica, mleko) kompot wielowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) jajko gotowane 50 g (jaja) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (pszenica, jaja, seler, gorczyca) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,2 Bialko ogółem [g] 117 Tluszcz [g] 70 Weglowodany ogółem [g] 342,6 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sód [mg] 2 414,2
Latwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jabłko 150 g	zupa brokulowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler) bitka drobiowa duszona 0,5 [Por] x 110 g (seler) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko) buraczki na ciepło 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, mleko) kompot wielowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko) poledwica drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja) pomidor 0,5 [Por] x 100 g dzem mini 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 171,7 Bialko ogółem [g] 57,3 Tluszcz [g] 26 Weglowodany ogółem [g] 184,8 Blonnik pokarmowy [g] 14,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sód [mg] 1 144,9
Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jabłko 150 g	zupa brokulowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler) bitka drobiowa duszona 0,7 [Por] x 110 g (seler) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko) buraczki na ciepło 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, mleko) kompot wielowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko) poledwica drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja) pomidor 0,7 [Por] x 100 g dzem mini 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 548,6 Bialko ogółem [g] 76,5 Tluszcz [g] 34,4 Weglowodany ogółem [g] 243,1 Blonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sód [mg] 1 551
Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml (pszenica, mleko) bulka pszenna 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jabłko 150 g	zupa brokulowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) bitka drobiowa duszona 110 g (seler) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) buraczki na ciepło 100 g (pszenica, mleko) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g dzem mini 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,1 Bialko ogółem [g] 105,3 Tluszcz [g] 47,1 Weglowodany ogółem [g] 330,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 90 Sód [mg] 2 160,2

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-25 sobota	Latwostawiana z ograniczonym tłuszczem D05	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, 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 bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa brokulsowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g dzem mini 25 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,2 Bialko ogółem [g] 106,1 Tluszcz [g] 34,1 Weglowodany ogółem [g] 335 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sód [mg] 2 301,3
	Bogatobiałkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa brokulsowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,7 Bialko ogółem [g] 123,4 Tluszcz [g] 51,6 Weglowodany ogółem [g] 325,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sód [mg] 3 072,8
2026-04-26 niedziela	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,9 Bialko ogółem [g] 115,3 Tluszcz [g] 57,3 Weglowodany ogółem [g] 327,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sód [mg] 2 076,8
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 242 Bialko ogółem [g] 116,6 Tluszcz [g] 59,9 Weglowodany ogółem [g] 311,8 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sód [mg] 2 420,6

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-26 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) serek smietankowy 100 g (mleko,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,) kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko,)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (pszenica, seler,) udko duszone 200 g (seler,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) ser żółty 50 g (mleko,) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,3 Bialko ogółem [g] 121,8 Tluszcz [g] 70,3 Weglowodany ogółem [g] 294,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sód [mg] 2 401,5
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) serek smietankowy 100 g (mleko,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (pszenica, seler,) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) ser żółty 50 g (mleko,) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko,) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,1 Bialko ogółem [g] 134 Tluszcz [g] 83,1 Weglowodany ogółem [g] 331,8 Blonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sód [mg] 2 890,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) serek smietankowy 100 g (mleko,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (pszenica, seler,) udko duszone 200 g (seler,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) ser żółty 50 g (mleko,) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien,) skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,7 Bialko ogółem [g] 134,7 Tluszcz [g] 82,2 Weglowodany ogółem [g] 330,6 Blonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sód [mg] 2 920,2
	Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko,) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica,) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko,) serek smietankowy 100 g (mleko,) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, seler,) udko duszone 0,5 [Por] x 200 g (seler,) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko,) marchewka gotowana 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica,) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko,) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja,) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 247,2 Bialko ogółem [g] 71,1 Tluszcz [g] 34,4 Weglowodany ogółem [g] 165,1 Blonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sód [mg] 1 397,7

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-26 niedziela	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) serek smietankowy 100 g (mleko.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko. , zyto. , jezczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica. , seler.) udko duszone 0,7 [Por] x 200 g (seler.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) marchewka gotowana 0,7 [Por] x 100 g (pszenica. , mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynka z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g (pszenica. , soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 631,5 Bialko ogółem [g] 89 Tluszcz [g] 44,9 Weglowodany ogółem [g] 221,9 Blonnik pokarmowy [g] 17,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sód [mg] 1 747,7
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) serek smietankowy 100 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko. , zyto. , jezczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (pszenica. , seler.) udko duszone 200 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka gotowana 100 g (pszenica. , mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z kurczaka 50 g (pszenica. , soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 208 Bialko ogółem [g] 115,8 Tluszcz [g] 60,7 Weglowodany ogółem [g] 307,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 74 Sód [mg] 2 272,6
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) serek smietankowy 100 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko. , zyto. , jezczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (pszenica. , seler.) udko duszone 200 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka gotowana 100 g (pszenica. , mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynka z kurczaka 50 g (pszenica. , soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,1 Bialko ogółem [g] 116,5 Tluszcz [g] 47,8 Weglowodany ogółem [g] 311,7 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 2 413,7
	Bogatobiałkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) serek smietankowy 100 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko. , zyto. , jezczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosół z makaronem 300 g (pszenica. , seler.) udko duszone 200 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka gotowana 100 g (pszenica. , mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (pszenica. , soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 301 Bialko ogółem [g] 125,3 Tluszcz [g] 62,6 Weglowodany ogółem [g] 311,8 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sód [mg] 2 803,2

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-27 poniedziałek	Podstawowa D01	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	zupa gulaszowa 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryz z jablkami prazonymi zapiekany 350 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g ogorek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,5 Bialko ogolem [g] 80,2 Tluszcz [g] 46,4 Weglowodany ogolem [g] 397,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,1 suma cukrow prostych [g] 141,1 Sod [mg] 1 734,8
	Latwo strawna D02	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jogurt pitny 250 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>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,7 Bialko ogolem [g] 76,5 Tluszcz [g] 44,6 Weglowodany ogolem [g] 350,5 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,2 suma cukrow prostych [g] 79,5 Sod [mg] 1 736,2
	Z ogr. latwop. wegloвод. D03	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jogurt pitny 250 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 bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g ogorek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,7 Bialko ogolem [g] 85,7 Tluszcz [g] 43,1 Weglowodany ogolem [g] 312,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 20,8 suma cukrow prostych [g] 68 Sod [mg] 2 043,6
	Podstawowa C01	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	zupa gulaszowa 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryz z jablkami prazonymi zapiekany 350 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g ogorek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 656 Bialko ogolem [g] 95,6 Tluszcz [g] 63,4 Weglowodany ogolem [g] 433,7 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 28 suma cukrow prostych [g] 142,2 Sod [mg] 2 237

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-27 poniedziałek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkii jaglane na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (pszenica, soja, mleko, seler.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jogurt pitny 250 g (mleko.)	zupa ziemniaczana 300 g (pszenica, mleko, seler.) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler.) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) mix салат 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,2 Bialko ogółem [g] 101,1 Tluszcz [g] 60,1 Weglowodany ogółem [g] 348,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrow prostych [g] 69,1 Sód [mg] 2 545,8
	Latwostrawna P02/1	platkii jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko.) bulka maslana 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, jaja.) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jogurt pitny 250 g (mleko.)	zupa ziemniaczana 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) risotto miesno-warzywne gotowane 0,5 [Por] x 400 g (seler.) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) mix салат 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 235,9 Bialko ogółem [g] 42,8 Tluszcz [g] 25,4 Weglowodany ogółem [g] 210,2 Blonnik pokarmowy [g] 11 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 suma cukrow prostych [g] 54,8 Sód [mg] 914,1
	Latwostrawna P02/2	platkii jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko.) bulka maslana 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, jaja.) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jogurt pitny 250 g (mleko.)	zupa ziemniaczana 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) risotto miesno-warzywne gotowane 0,7 [Por] x 400 g (seler.) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) mix салат 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 574,3 Bialko ogółem [g] 56,1 Tluszcz [g] 33,3 Weglowodany ogółem [g] 265,5 Blonnik pokarmowy [g] 14 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 suma cukrow prostych [g] 65 Sód [mg] 1 213,2
	Latwostrawna P02/3	platkii jaglane na mleku 350 ml (mleko.) bulka maslana 100 g (pszenica, jaja.) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko.) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jogurt pitny 250 g (mleko.)	zupa ziemniaczana 300 g (pszenica, mleko, seler.) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler.) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) mix салат 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,7 Bialko ogółem [g] 76,1 Tluszcz [g] 45 Weglowodany ogółem [g] 348,2 Blonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 suma cukrow prostych [g] 80,2 Sód [mg] 1 662,2

2026-04-27 poniedziałek	Latwostawiana z ograniczonym tłuszczy D05	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jogurt pitny 250 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,8 Bialko ogolem [g] 76,4 Tluszczyz [g] 32,4 Weglowodany ogolem [g] 350,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 14,5 suma cukrow prostych [g] 79,5 Sod [mg] 1 729,3
	Bogatobialkowa D07	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jogurt pitny 250 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>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,5 Bialko ogolem [g] 113,1 Tluszczyz [g] 50,6 Weglowodany ogolem [g] 346,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,7 suma cukrow prostych [g] 82,3 Sod [mg] 2 960,4
2026-04-28 wtorek	Podstawowa D01	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) paszтет sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g ogorek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,3 Bialko ogolem [g] 98,5 Tluszczyz [g] 65 Weglowodany ogolem [g] 297,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,4 suma cukrow prostych [g] 67,9 Sod [mg] 2 657,8
	Latwo strawna D02	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,2 Bialko ogolem [g] 105,8 Tluszczyz [g] 45,2 Weglowodany ogolem [g] 298,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,2 suma cukrow prostych [g] 78,7 Sod [mg] 2 051,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-28 wtorek	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) salata masłowa lisc 10 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,9 Bialko ogółem [g] 108,2 Tluszcz [g] 55,3 Weglowodany ogółem [g] 282,6 Blonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrow prostych [g] 71,9 Sód [mg] 2 742,3
	Podstawowa C01	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyzca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) salata masłowa lisc 10 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,7 Bialko ogółem [g] 111,4 Tluszcz [g] 76,9 Weglowodany ogółem [g] 333,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrow prostych [g] 70,3 Sód [mg] 3 176,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) C03	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) salata masłowa lisc 10 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,3 Bialko ogółem [g] 121,1 Tluszcz [g] 67,2 Weglowodany ogółem [g] 318,5 Blonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrow prostych [g] 74,3 Sód [mg] 3 261
	Latwostrawna P02/1	platkii owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 0,5 [Por] x 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) salata masłowa lisc 10 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 084,8 Bialko ogółem [g] 56,1 Tluszcz [g] 24,9 Weglowodany ogółem [g] 160 Blonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrow prostych [g] 52 Sód [mg] 989,4

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-28 wtorek	Latwostrawna P02/2	platkii owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 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 bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 0,7 [Por] x 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 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>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 471,4 Bialko ogółem [g] 77,5 Tluszcz [g] 34,4 Weglowodany ogółem [g] 216,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 suma cukrow prostych [g] 65,9 Sód [mg] 1 379,4
	Latwostrawna P02/3	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,2 Bialko ogółem [g] 105 Tluszcz [g] 46 Weglowodany ogółem [g] 294 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrow prostych [g] 80,1 Sód [mg] 1 903,5
	Latwostrawna z ogmicznem tluszczu D05	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,3 Bialko ogółem [g] 105,7 Tluszcz [g] 33,1 Weglowodany ogółem [g] 298,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrow prostych [g] 78,7 Sód [mg] 2 044,6
	Bogatobialkowa D07	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,3 Bialko ogółem [g] 114,6 Tluszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 298,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrow prostych [g] 78,7 Sód [mg] 2 434

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-29 środa	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko,) powidło mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler,) kocieciki babuni smażone 80 g (pszenica, jaja, mleko,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) mizéria ze smietana 100 g (mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,7 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 83,3 Weglowodany ogółem [g] 308,1 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrow prostych [g] 81,1 Sód [mg] 1 502,9
	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) chleb pszenny 100 g (pszenica,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko,) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler,) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) salata lodowa ze smietana 50 g (mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica,) masło ex 10 g (mleko,) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,3 Bialko ogółem [g] 97,8 Tluszcz [g] 59,5 Weglowodany ogółem [g] 310,2 Blonnik pokarmowy [g] 17,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrow prostych [g] 78,8 Sód [mg] 1 545,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko,) szynka z kurczaka 50 g (pszenica, soja,) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler,) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) salata lodowa ze smietana 50 g (mleko,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,8 Bialko ogółem [g] 105,9 Tluszcz [g] 63,5 Weglowodany ogółem [g] 280,7 Blonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrow prostych [g] 66 Sód [mg] 1 846,8
	Podstawowa C01	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko,) powidło mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien,)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler,) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) salata lodowa ze smietana 50 g (mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko,) kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,8 Bialko ogółem [g] 112,8 Tluszcz [g] 77,8 Weglowodany ogółem [g] 335,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrow prostych [g] 81,6 Sód [mg] 1 967,2

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-29 środa

Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko) szynka z kurczaka 50 g (pszenica, soja) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) salata lodowa ze smietana 50 g (mleko) kompot wielowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko) kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,3 Bialko ogółem [g] 121,3 Tluszcz [g] 80,5 Weglowodany ogółem [g] 317 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrow prostych [g] 67,1 Sód [mg] 2 349
Latwostrawna P02/1	zacierka na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (pszenica, jaja, mleko) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (mleko) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler) indyk krojony duszony 0,5 [Por] x 110 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko) salata lodowa ze smietana 0,5 [Por] x 50 g (mleko) kompot wielowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (mleko) galaretki drobiowa 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 227,7 Bialko ogółem [g] 54,4 Tluszcz [g] 36 Weglowodany ogółem [g] 176,4 Blonnik pokarmowy [g] 9,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrow prostych [g] 58,3 Sód [mg] 762,8
Latwostrawna P02/2	zacierka na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (pszenica, jaja, mleko) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (mleko) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler) indyk krojony duszony 0,7 [Por] x 110 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko) salata lodowa ze smietana 0,7 [Por] x 50 g (mleko) kompot wielowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica) masło ex 0,7 [Por] x 10 g (mleko) galaretki drobiowa 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 584,7 Bialko ogółem [g] 71,4 Tluszcz [g] 45,7 Weglowodany ogółem [g] 228,1 Blonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 suma cukrow prostych [g] 67 Sód [mg] 1 016,9
Latwostrawna P02/3	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko) bulka pszenna 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) salata lodowa ze smietana 50 g (mleko) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) galaretki drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,3 Bialko ogółem [g] 97 Tluszcz [g] 60,3 Weglowodany ogółem [g] 305,6 Blonnik pokarmowy [g] 16,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrow prostych [g] 80,2 Sód [mg] 1 397,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-29 środa	Latwostawiana z ograniczonym tłuszczem D05	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) salata lodowa ze smietana 50 g (mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) szynka z kurczaka 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,4 Bialko ogółem [g] 89,2 Tluszcz [g] 42,4 Weglowodany ogółem [g] 312,8 Blonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrow prostych [g] 80,7 Sód [mg] 1 849,8
	Bogatobialkowa D07	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko) serek ałemtte smietankowy 30 g (mleko) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja) kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) salata lodowa ze smietana 50 g (mleko) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) maslo ex 10 g (mleko) galaretka drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,8 Bialko ogółem [g] 115,2 Tluszcz [g] 64,8 Weglowodany ogółem [g] 300,7 Blonnik pokarmowy [g] 17,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrow prostych [g] 70,3 Sód [mg] 2 310,4
2026-04-30 czwartek	Podstawowa D01	platk jeczmiennie na mleku 350 ml (mleko, jęczmien) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja) roszponka 5 g rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	mandarynka 80 g	zurek z ziemniakami 300 g (pszenica, mleko, seler, owies) makaron po bolonsku gotowany 300 g (pszenica) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, żyto) maslo ex 10 g (mleko) kielbaski bez oslonki 140 g (soja) salatka jarzynowa 100 g (jaja, seler, gorczyca) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,9 Bialko ogółem [g] 99,9 Tluszcz [g] 89,1 Weglowodany ogółem [g] 335,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrow prostych [g] 52,3 Sód [mg] 2 562,7
	Latwo strawna D02	platk jeczmiennie na mleku 350 ml (mleko, jęczmien) chleb pszenny 100 g (pszenica) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko) poledwica drobiowa 50 g (pszenica, soja) roszponka 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (pszenica, mleko, seler, owies) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (pszenica) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) maslo ex 10 g (mleko) kielbaski bez oslonki 140 g (soja) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,8 Bialko ogółem [g] 99,9 Tluszcz [g] 77,4 Weglowodany ogółem [g] 351,5 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrow prostych [g] 63,4 Sód [mg] 2 636,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-30 czwartek	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 477 Bialko ogółem [g] 99,9 Tluszcz [g] 89,1 Weglowodany ogółem [g] 330,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sód [mg] 2 562,6
	Podstawowa C01	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 790,2 Bialko ogółem [g] 112,8 Tluszcz [g] 101 Weglowodany ogółem [g] 371,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 3 081,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,3 Bialko ogółem [g] 112,8 Tluszcz [g] 101 Weglowodany ogółem [g] 366,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sód [mg] 3 081,3
	Latwostrawna P02/1	platkii jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 0,5 [Por] x 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 302,2 Bialko ogółem [g] 53,3 Tluszcz [g] 40,5 Weglowodany ogółem [g] 187,1 Blonnik pokarmowy [g] 11,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sód [mg] 1 293,2

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-30 czwartek	Latwostrawna P02/2	platkii jeczmiennie na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,7 Bialko ogółem [g] 76 Tluszcz [g] 64,8 Weglowodany ogółem [g] 252,7 Blonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sód [mg] 1 997
	Latwostrawna P02/3	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,8 Bialko ogółem [g] 99,1 Tluszcz [g] 78,2 Weglowodany ogółem [g] 346,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sód [mg] 2 488,6
	Latwostrawna z ogmicznem tluszczu D05	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,9 Bialko ogółem [g] 93,7 Tluszcz [g] 37,2 Weglowodany ogółem [g] 345,7 Blonnik pokarmowy [g] 20,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sód [mg] 2 260,4
	Bogatobialkowa D07	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,9 Bialko ogółem [g] 111,3 Tluszcz [g] 54,7 Weglowodany ogółem [g] 345,8 Blonnik pokarmowy [g] 20,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sód [mg] 3 032,5