

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-01-21 środa	Podstawowa D01	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (mleko, jeczmienn.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) serek mini kiri 17 g (mleko,) dzem mini 25 g jogurt owocowy 150 g (mleko,) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)		zupa brokulowa z tartym ciastem 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler,) kotlecki babuni smazone 80 g (pszenica, jaja, mleko,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) surówka z selera 100 g (jaja, seler, gorczyca,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,7 Bialko ogółem [g] 87,5 Tluszcz [g] 84,1 Weglowodany ogółem [g] 308,6 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 4,4 Sód [mg] 81,8
	Latwo strawna D02	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (mleko, jeczmienn.) chleb pszenny 100 g (pszenica,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) serek mini kiri 17 g (mleko,) dzem mini 25 g jogurt owocowy 150 g (mleko,) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)		zupa brokulowa z tartym ciastem 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler,) bitka drobiowa duszona 110 g (seler,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) salata zielona ze smietana 50 g (mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica,) masło ex 10 g (mleko,) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,7 Bialko ogółem [g] 98,2 Tluszcz [g] 50,2 Weglowodany ogółem [g] 298,9 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 4,5 Sód [mg] 82,9
	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (mleko, jeczmienn.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) kurczak w galarecie 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	jogurt naturalny 200 g (mleko,)	zupa brokulowa z tartym ciastem 300 g (pszenica, jaja, mleko, seler,) bitka drobiowa duszona 110 g (seler,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) salata zielona ze smietana 50 g (mleko,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto,) masło ex 10 g (mleko,) pasta z sera i szynki 100 g (pszenica, soja, mleko,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,7 Bialko ogółem [g] 106,6 Tluszcz [g] 50 Weglowodany ogółem [g] 270,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 4,4 Sód [mg] 59,9
2026-01-22 czwartek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko,) pasztet śniadanie 80 g (pszenica, soja, seler,) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)		zupa grochowa z chlebem 300 g (pszenica, soja, seler, sezam, żyto,) bitka schabowa duszona 110 g 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,) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja,) salatka bawarska 100 g (jaja, gorczyca,) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 433 Bialko ogółem [g] 113,8 Tluszcz [g] 72,2 Weglowodany ogółem [g] 348,4 Blonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sód [mg] 86,7

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-22 czwartek	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)		zupa grysikowa 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) masło ex 10 g (mleko) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 899,4 Bialko ogółem [g] 95,1 Tluszcz [g] 44,8 Weglowodany ogółem [g] 288,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 suma cukrów prostych [g] 5,4 Sód [mg] 88,6
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) pasztet śniadanie 80 g (pszenica, soja, seler) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)	jablko 150 g	zupa grysikowa 300 g (pszenica, mleko, seler) schab pieczony 110 g 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) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja) 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] 2 172,6 Bialko ogółem [g] 97,8 Tluszcz [g] 71 Weglowodany ogółem [g] 298,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 5,4 Sód [mg] 80,9
2026-01-23 piątek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) ser żółty 50 g (mleko) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)		zupa koperkowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) ryba smazona filet 120 g (pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto) masło ex 10 g (mleko) serek smietankowy 100 g (mleko) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,7 Bialko ogółem [g] 100,8 Tluszcz [g] 87,2 Weglowodany ogółem [g] 312,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 6,5 Sód [mg] 76,5
	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko) chleb pszenny 100 g (pszenica) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko) marmolada 50 g serek waniliowy 150 g (mleko) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien)		zupa koperkowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler) ryba pieczona 210 g (ryby) ziemniaki gotowane 200 g (mleko) bukiet warzyw gotowany 100 g (mleko, seler) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica) masło ex 10 g (mleko) serek smietankowy 100 g (mleko) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,9 Bialko ogółem [g] 119,1 Tluszcz [g] 49,9 Weglowodany ogółem [g] 358,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 4,7 Sód [mg] 132,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko ,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) ser żółty 50 g (mleko ,) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien ,)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler ,) ryba pieczona 210 g (ryby ,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko ,) bukiet warzyw gotowany 100 g (mleko, seler ,) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto ,) masło ex 10 g (mleko ,) serek smietankowy 100 g (mleko ,) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,1 Bialko ogółem [g] 105,3 Tluszcz [g] 55 Weglowodany ogółem [g] 296,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 5,6 Sód [mg] 89,4
	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko ,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja ,) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien ,)		zupa jarzynowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler ,) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (seler, jęczmien, może zawierac: soja, mleko, orzechy, sezam ,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko ,) surówka Coleslaw 100 g (jaja, gorczyca ,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto ,) masło ex 10 g (mleko ,) serdelki 90 g (soja ,) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,6 Bialko ogółem [g] 80,6 Tluszcz [g] 95,4 Weglowodany ogółem [g] 304,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 8,8 Sód [mg] 62,4
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko ,) chleb pszenny 100 g (pszenica ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja ,) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (mleko, żyto, jęczmien ,)		zupa jarzynowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler ,) zrazik drobiowy pieczony 80 g (pszenica, jaja ,) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko ,) 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 ,) serdelki 90 g (soja ,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,1 Bialko ogółem [g] 82,5 Tluszcz [g] 69,2 Weglowodany ogółem [g] 295,7 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 5,9 Sód [mg] 66,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko ,) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto ,) margaryna śniadaniowa 10 g (mleko ,) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja ,) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien ,)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler ,) zrazik drobiowy pieczony 80 g (pszenica, jaja ,) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko ,) 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 ,) serdelki 90 g (soja ,) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,7 Bialko ogółem [g] 80,1 Tluszcz [g] 69,3 Weglowodany ogółem [g] 285,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sód [mg] 75,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-25 niedziela	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) rukola 5 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kotlet schabowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) 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 z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,7 Bialko ogółem [g] 91,4 Tluszcz [g] 87 Weglowodany ogółem [g] 321,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 4 Sód [mg] 87,2
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) rukola 5 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) 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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,5 Bialko ogółem [g] 99,3 Tluszcz [g] 45,5 Weglowodany ogółem [g] 294,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 4,8 Sód [mg] 90,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) rukola 5 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) 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	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,7 Bialko ogółem [g] 95,9 Tluszcz [g] 57,2 Weglowodany ogółem [g] 298,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 3,7 Sód [mg] 83
2026-01-26 poniedziałek	Podstawowa D01	planki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g serek waniliowy 150 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) surówka koperkowa 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	gruszka 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,5 Bialko ogółem [g] 105,8 Tluszcz [g] 64,9 Weglowodany ogółem [g] 326,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 5,6 Sód [mg] 91,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-26 poniedziałek	Latwo strawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) margaryna sniadaniowa 15 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g serek waniliowy 150 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)		zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,3 Bialko ogółem [g] 95 Tluszcz [g] 51,2 Weglowodany ogółem [g] 340,1 Blonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 3,8 Sód [mg] 92,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkі 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler,</u>)	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	gruszka 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 817,5 Bialko ogółem [g] 78,9 Tluszcz [g] 40,1 Weglowodany ogółem [g] 299,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 6,5 Sód [mg] 65,4
2026-01-27 wtorek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)		zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) paprykarz duszony 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) parówki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,1 Bialko ogółem [g] 105,2 Tluszcz [g] 87,5 Weglowodany ogółem [g] 290,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 6,2 Sód [mg] 68,9
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) margaryna sniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)		zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko,</u>) parówki 140 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,4 Bialko ogółem [g] 96,1 Tluszcz [g] 76,6 Weglowodany ogółem [g] 295,8 Blonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 6,5 Sód [mg] 67,4

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-27 wtorek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztecik śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalefior 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>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,2 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 6,6 Sód [mg] 61,8
	Podstawowa D01	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 mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g banan 160 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa ryżowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zapiekanka brokułowa pieczona 400 g (<u>jaja, mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek fromage 100 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryną 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,6 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 3,9 Sód [mg] 112
2026-01-28 środa	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g banan 160 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)		zupa ryżowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 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>) serek fromage 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryną 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 008,4 Białko ogółem [g] 49,9 Tłuszcz [g] 11,2 Węglowodany ogółem [g] 185,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 2,8 Sód [mg] 16,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa ryżowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 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>) serek fromage 100 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryną 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 754,3 Białko ogółem [g] 48,9 Tłuszcz [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 113,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 suma cukrów prostych [g] 1,7 Sód [mg] 45,4

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-29 czwartek	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)		zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) kotlet mielony smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,6 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 83,6 Weglowodany ogółem [g] 334,4 Blonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 6,7 Sód [mg] 67,6
	Latwo strawna D02	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)		zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,1 Bialko ogółem [g] 99,4 Tluszcz [g] 44,3 Weglowodany ogółem [g] 331,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18 suma cukrów prostych [g] 6,4 Sód [mg] 73,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 085 Bialko ogółem [g] 101,6 Tluszcz [g] 53,2 Weglowodany ogółem [g] 315,8 Blonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 6,4 Sód [mg] 62,3
2026-01-30 piątek	Podstawowa D01	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g jogurt owocowy 150 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)		barszcz czerwony z fasola 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) lazanki z kapusta gotowane 350 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>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,9 Bialko ogółem [g] 88,2 Tluszcz [g] 53,3 Weglowodany ogółem [g] 398,1 Blonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 4,3 Sód [mg] 139,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-30 piątek	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>) marmolada 50 g jogurt owocowy 150 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)		barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z serem bialym gotowany 300 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>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,5 Bialko ogolem [g] 91,6 Tluszcz [g] 54,4 Weglowodany ogolem [g] 368,6 Blonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,5 suma cukrow prostych [g] 3,3 Sod [mg] 129,5
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) 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>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z serem bialym gotowany 300 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>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 165 Bialko ogolem [g] 106 Tluszcz [g] 60,9 Weglowodany ogolem [g] 310,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26,6 suma cukrow prostych [g] 3,7 Sod [mg] 74
2026-01-31 sobota	Podstawowa D01	kasza kukurydziana 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 z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)		krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmiem.</u>) watróbka z kurczaka z cebulka smazona 100 g (<u>pszenica.</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) galaretka drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,6 Bialko ogolem [g] 134,3 Tluszcz [g] 72,5 Weglowodany ogolem [g] 296,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,9 suma cukrow prostych [g] 4,6 Sod [mg] 71,3
	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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z cukrem 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)		krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmiem.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ex 10 g (<u>mleko.</u>) galaretka drobiowa 100 g napar z herbaty czarnej z cukrem z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,7 Bialko ogolem [g] 120,1 Tluszcz [g] 58,2 Weglowodany ogolem [g] 310,5 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,9 suma cukrow prostych [g] 5,1 Sod [mg] 80,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-31 sobota	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (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 bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	jablko 150 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jęczmien.) indyk krojony duszony 110 g (pszenica, mleko, seler.) marchewka gotowana 100 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 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 cytryną 200 ml	kefir 200 g (mleko.)	Wartość energetyczna [kcal] 2 012,3 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 4,9 Sód [mg] 64,2
-------------------	--	--	--------------	--	--	-------------------------------	---