

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-07-01 wtorek	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9) pomidor 100 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9) ziemniaki 200 g (Z) kaszaneczka z cebulka 200 g (1, 7, 9, może zawierać: 6, 7, 8, 11) surówka z młodej kapusty 100 g (3, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) serek smietankowy 100 g (Z) ogórek konserwowy 100 g (10) herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszkasza manna z owocami 140 g (Z)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 508,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 341 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sól [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 92,7
	Łatwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9) ziemniaki 200 g (Z) pulpety drobiowe 80 g (1, 3) sos pomidorowy 20 g (1, 7) brokuł na ciepło 100 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) serek smietankowy 100 g (Z) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszkasza manna z owocami 140 g (Z)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 160,8 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 98,3
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9) pomidor 100 g kawa zbożowa b/c 200 ml (1, 7)	gruszka 150 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9) ziemniaki 200 g (Z) pulpety drobiowe 80 g (1, 3) sos pomidorowy 20 g (1, 7) brokuł na ciepło 100 g (Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) serek smietankowy 100 g (Z) ogórek konserwowy 100 g (10) herbata b/c z cytryna 200 ml	kefir 200 g (Z)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 119,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 303 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 65,8
2025-07-02 środa	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (Z) miód 25 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7)	jogobella bez cukru 150 g (Z)	rosół z makaronem 300 g (1, 9) ziemniaki 200 g (Z) udko pieczone 200 g marchewka na ciepło 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) ser żółty 50 g (Z) sałatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 585,5 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 112,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-02 środa	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z ₁) bulka masłana 100 g (1, 3, Z ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z ₁)	jogobella bez cukru 150 g (Z ₁)	rosół z makaronem 300 g (1, 9, Z ₁) ziemniaki 200 g (Z ₁) udko duszone 200 g (1, 7, 9, Z ₁) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, Z ₁) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (Z ₁) masło ex 10 g (Z ₁) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, Z ₁) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,4 Bialko ogółem [g] 98 Tluszcz [g] 62,6 Weglowodany ogółem [g] 365,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 117
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z ₁) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, Z ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) szynka drobiowa 50 g (1, 6, Z ₁) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z ₁)	jogobella bez cukru 150 g (Z ₁)	rosół z makaronem 300 g (1, 9, Z ₁) ziemniaki 200 g (Z ₁) udko duszone 200 g (1, 7, 9, Z ₁) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, Z ₁) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, Z ₁) masło ex 10 g (Z ₁) ser żółty 50 g (Z ₁) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10, Z ₁) herbata b/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,3 Bialko ogółem [g] 110,2 Tluszcz [g] 81,5 Weglowodany ogółem [g] 311,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 74,4
2025-07-03 czwartek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, Z ₁) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, Z ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) szynka drobiowa 50 g (1, 6, Z ₁) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z ₁)	brzoskwinia 140 g	zupa grochowa z chlebem 300 g (1, 6, 9, 11, Z ₁) ziemniaki 200 g (Z ₁) kotlet drobiowy 80 g (1, 3, 11, Z ₁) mizeria ze smietana 100 g (Z ₁) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, Z ₁) masło ex 10 g (Z ₁) serdelki 90 g (6, Z ₁) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (Z ₁)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 921,9 Bialko ogółem [g] 129 Tluszcz [g] 101,3 Weglowodany ogółem [g] 392 Blonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 105,1
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, Z ₁) chleb pszenny 100 g (1, Z ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) szynka drobiowa 50 g (1, 6, Z ₁) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z ₁)	brzoskwinia 140 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9, Z ₁) ziemniaki 200 g (Z ₁) indyk krojony 110 g (1, 7, 9, Z ₁) salata zielona ze smietana 50 g (Z ₁) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (Z ₁) masło ex 10 g (Z ₁) serdelki 90 g (6, Z ₁) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (Z ₁)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,8 Bialko ogółem [g] 114,1 Tluszcz [g] 75,9 Weglowodany ogółem [g] 324,1 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 105

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-03 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	brzoskwinia 140 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) indyk krojony 110 g (1, 7, 9, 11) sałata zielona ze smietana 50 g (7, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) serdelki 90 g (6, 11) papryka 100 g herbata b/c 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,7 Bialko ogółem [g] 101,9 Tluszcz [g] 70 Weglowodany ogółem [g] 272,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 58,3
	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11, 11) surówka Coleslaw 100 g (3, 10, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7, 11) rukola 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,8 Bialko ogółem [g] 100,6 Tluszcz [g] 81,9 Weglowodany ogółem [g] 377,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 132,6
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) ryba po grecku 200 g (4, 7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 11) masło ex 10 g (7, 11) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7, 11) rukola 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,1 Bialko ogółem [g] 103,7 Tluszcz [g] 47,1 Weglowodany ogółem [g] 361 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 138,8
2025-07-04 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) pasta z jajka 100 g (3, 7, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) ryba po grecku 200 g (4, 7, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7, 11) rukola 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,8 Bialko ogółem [g] 112,4 Tluszcz [g] 51,5 Weglowodany ogółem [g] 286,5 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 68
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) pasta z jajka 100 g (3, 7, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) ryba po grecku 200 g (4, 7, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7, 11) rukola 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,8 Bialko ogółem [g] 112,4 Tluszcz [g] 51,5 Weglowodany ogółem [g] 286,5 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 68

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-05 sobota	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	mus 100 g	rosolnik 300 g (1, 9,) ziemniaki 200 g (7,) zrazik wieprzowo-drobiowy 80 g (1, 3,) sos paprykowy 20 g (1, 7,) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) jajko gotowane 50 g (3,) salatka z szynka 100 g (1, 3, 6, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,2 Bialko ogółem [g] 80,9 Tluszcz [g] 55,7 Weglowodany ogółem [g] 340,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 117,9
	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	mus 100 g	rosolnik 300 g (1, 9,) ziemniaki 200 g (7,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 965 Bialko ogółem [g] 83,8 Tluszcz [g] 42,7 Weglowodany ogółem [g] 321,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 118,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	mus 100 g	rosolnik 300 g (1, 9,) ziemniaki 200 g (7,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) jajko gotowane 50 g (3,) salatka z szynka 100 g (1, 3, 6, 10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 970 Bialko ogółem [g] 81,2 Tluszcz [g] 56,3 Weglowodany ogółem [g] 296 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 82
2025-07-06 niedziela	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	morela 140 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (1, 7, 9,) bitka schabowa 110 g (1, 7,) ziemniaki 200 g (7,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) galaretką drobiowa 100 g szpinak 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek z owocami 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,2 Bialko ogółem [g] 129,6 Tluszcz [g] 66,4 Weglowodany ogółem [g] 317,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 96,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-06 niedziela	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) serek fromage 100 g (<u>7</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	morela 140 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9</u>) bitka drobiowa 110 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>1, 7</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) galaretki drobiowa 100 g szpinak 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek z owocami 150 g (<u>7</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,2 Bialko ogółem [g] 131,5 Tluszcz [g] 62,9 Weglowodany ogółem [g] 327,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 97,2
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) serek fromage 100 g (<u>7</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	morela 140 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9</u>) bitka drobiowa 110 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>1, 7</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) galaretki drobiowa 100 g szpinak 5 g herbata b/c 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,1 Bialko ogółem [g] 116,9 Tluszcz [g] 59,5 Weglowodany ogółem [g] 292,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 68
2025-07-07 poniedzialek	Podstawowa	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7</u>) chalka 100 g (<u>1, 3, 6</u>) masło roślinne 15 g (<u>7</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	serek waniliowy 150 g (<u>7</u>)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>1, 7, 9</u>) ryz na sypko 200 g (<u>7</u>) gulasz wieprzowy 110 g (<u>1, 7</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>7</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) paszтет kolacja 90 g (<u>1, 6, 9</u>) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,1 Bialko ogółem [g] 111,3 Tluszcz [g] 69,9 Weglowodany ogółem [g] 350,2 Blonnik pokarmowy [g] 20,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 131,6
	Latwo strawna	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7</u>) chalka 100 g (<u>1, 3, 6</u>) masło roślinne 15 g (<u>7</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	serek waniliowy 150 g (<u>7</u>)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>1, 7, 9</u>) ryz z sosem waniliowym 350 g (<u>1, 3, 7</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,9 Bialko ogółem [g] 93,6 Tluszcz [g] 54,1 Weglowodany ogółem [g] 422,5 Blonnik pokarmowy [g] 16,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 183,5

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-07 poniedziałek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	skyr bez cukru 140 g (7)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) ryż na sypko 200 g (7) gulasz wieprzowy 110 g (1, 7) salata lodowa ze smietana 50 g (7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) paszтет kolacja 90 g (1, 6, 9) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,3 Bialko ogólem [g] 109,8 Tluszcz [g] 58,1 Weglowodany ogólem [g] 291,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,9 Sól [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 68,9
	Podstawowa	platkі gryczane na mleku 350 ml (7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) ser zóltý 50 g (7) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) zapiekanka staropolska z sosem 400 g (1, 3, 6, 7) surówka z czerwonej kapusty 100 g (3, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) parówki 140 g (6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,9 Bialko ogólem [g] 101,2 Tluszcz [g] 106,3 Weglowodany ogólem [g] 376,2 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 40,3 Sól [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 103,3
	Latwo strawna	platkі gryczane na mleku 350 ml (7) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) wolowina duszona 120 g (9) kalafior na cieplo 100 g (7) ziemniaki 200 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) parówki 140 g (6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,3 Bialko ogólem [g] 111,9 Tluszcz [g] 76,1 Weglowodany ogólem [g] 370,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 30,2 Sól [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 106,5
2025-07-08 wtorek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkі gryczane na mleku 350 ml (7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) ser zóltý 50 g (7) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7) wolowina duszona 120 g (9) kalafior na cieplo 100 g (7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) parówki 140 g (6) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,2 Bialko ogólem [g] 117,5 Tluszcz [g] 86,7 Weglowodany ogólem [g] 330,7 Blonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 37,5 Sól [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 71,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkі gryczane na mleku 350 ml (7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) ser zóltý 50 g (7) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7) wolowina duszona 120 g (9) kalafior na cieplo 100 g (7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) parówki 140 g (6) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,2 Bialko ogólem [g] 117,5 Tluszcz [g] 86,7 Weglowodany ogólem [g] 330,7 Blonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 37,5 Sól [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 71,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-09 środa	Podstawowa	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 7) maslo roslinne 10 g (7, 11) serek mini kiri 17 g (7, 11) powidlo mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	nektarynka 140 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) kotlet mielony 90 g (1, 3, 11, 7) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) maslo ex 10 g (7, 11) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 11) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,4 Bialko ogólem [g] 87,7 Tluszczyz [g] 79,3 Weglowodany ogólem [g] 363,3 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 25,8 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 120,9
	Latwo strawna	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) maslo roslinne 10 g (7, 11) serek mini kiri 17 g (7, 11) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	nektarynka 140 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) pulpety drobiowe 80 g (1, 3, 7, 11) sos koperkowy 20 g (1, 7, 11) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) maslo ex 10 g (7, 11) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 11) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,9 Bialko ogólem [g] 89 Tluszczyz [g] 50,1 Weglowodany ogólem [g] 353,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,1 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 118,4
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 7) maslo roslinne 10 g (7, 11) serek mini kiri 17 g (7, 11) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 11) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	nektarynka 140 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) pulpety drobiowe 80 g (1, 3, 7, 11) sos koperkowy 20 g (1, 7, 11) salatka z buraczków 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) maslo ex 10 g (7, 11) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 11) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,2 Bialko ogólem [g] 93,8 Tluszczyz [g] 52,9 Weglowodany ogólem [g] 302,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 24,9 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 72,3
2025-07-10 czwartek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 7) maslo roslinne 10 g (7, 11) paszтет sniadanie 80 g (1, 6, 9, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	sliwka 80 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 11) lazanki z kapusta i miesem 350 g (1, 6, 7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) maslo ex 10 g (7, 11) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 11) salatka bawarska 100 g (3, 10, 11) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 550 Bialko ogólem [g] 101,6 Tluszczyz [g] 85,8 Weglowodany ogólem [g] 351,4 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 28,3 Sól [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 96,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-10 czwartek	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) makaron z sosem miesnym 300 g (<u>1, 7,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,2 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 57,7 Weglowodany ogółem [g] 334,3 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 96,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) paszтет sniadanie 80 g (<u>1, 6, 9,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	sliwka 80 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) makaron z sosem miesnym 300 g (<u>1, 7,</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) salatka bawarska 100 g (<u>3, 10,</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,4 Bialko ogółem [g] 92,5 Tluszcz [g] 83,4 Weglowodany ogółem [g] 310,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 56,8