

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-12-01 poniedziałek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (7.) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (7.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	kiwi 80 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9.) kasza gryczana na sypko 200 g (7.) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9.) fasolka szparagowa na ciepło 100 g (7.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9.) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 436 Bialko ogółem [g] 95,3 Tluszcz [g] 68,9 Weglowodany ogółem [g] 371,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 138,2
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (7.) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (7.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9.) ryż z sosem waniliowym gotowany 350 g (1, 3, 7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 622,4 Bialko ogółem [g] 77 Tluszcz [g] 54 Weglowodany ogółem [g] 465,5 Blonnik pokarmowy [g] 17,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 189,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 15 g (7.) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6.) serek mini kiri 17 g (7.) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	kiwi 80 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9.) kasza gryczana na sypko 200 g (7.) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9.) fasolka szparagowa na ciepło 100 g (7.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9.) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 106 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 65,7 Weglowodany ogółem [g] 290,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 55,2
2025-12-02 wtorek	Podstawowa	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) 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	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9.) kotlet drobiowy smazony 80 g (1, 3, 11.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) salata lodowa ze smietana 50 g (7.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) serek smietankowy 100 g (7.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,7 Bialko ogółem [g] 105,3 Tluszcz [g] 79,2 Weglowodany ogółem [g] 343,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 102,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-02 wtorek	Latwo strawna	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 11) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3, 11) sos pomidorowy 20 g (1, 7, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) salata lodowa ze smietana 50 g (7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) masło ex 10 g (7, 11) serek smietankowy 100 g (7, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 186 Bialko ogółem [g] 101,9 Tluszcz [g] 53,2 Weglowodany ogółem [g] 336 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 105,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa)	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 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)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 11) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) salata lodowa ze smietana 50 g (7, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) serek smietankowy 100 g (7, 11) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,1 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 50,2 Weglowodany ogółem [g] 286,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 68
2025-12-03 sroda	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) serek mini kiri 17 g (7, 11) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jogurt owocowy 150 g (7, 11)	zupa koperkowa z ryzem 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7, 11) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) jajko gotowane 50 g (3, 11) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (1, 3, 6, 10, 11) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,4 Bialko ogółem [g] 87,7 Tluszcz [g] 61,8 Weglowodany ogółem [g] 339,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 121
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) serek mini kiri 17 g (7, 11) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jogurt owocowy 150 g (7, 11)	zupa koperkowa z ryzem 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7, 11) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) masło ex 10 g (7, 11) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,8 Bialko ogółem [g] 90,3 Tluszcz [g] 48,2 Weglowodany ogółem [g] 329,3 Blonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 123

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-03 środa	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>1, 7</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>7</u>)	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1, 7</u>) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) jajko gotowane 50 g (<u>3</u>) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>1, 3, 6, 10</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,6 Bialko ogółem [g] 99,3 Tluszcz [g] 60,9 Weglowodany ogółem [g] 297,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 79,2
	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) ser żółty 50 g (<u>7</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	rosolnik 300 g (<u>1, 9</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>1, 6, 7</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) serdelki 90 g (<u>6</u>) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (<u>7</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,8 Bialko ogółem [g] 114 Tluszcz [g] 97,9 Weglowodany ogółem [g] 360,4 Blonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 76,6
	Latwo strawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>1, 6</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jablko 150 g	rosolnik 300 g (<u>1, 9</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki gotowane 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>) serdelki 90 g (<u>6</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (<u>7</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,5 Bialko ogółem [g] 90,3 Tluszcz [g] 79,4 Weglowodany ogółem [g] 335,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 83,4
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) ser żółty 50 g (<u>7</u>) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	rosolnik 300 g (<u>1, 9</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki gotowane 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>) serdelki 90 g (<u>6</u>) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,3 Bialko ogółem [g] 87,3 Tluszcz [g] 77,8 Weglowodany ogółem [g] 273,1 Blonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 56,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-05 piątek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z ₁) bulka maslana 100 g (1, 3, Z ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z ₁)	serek waniliowy 150 g (Z ₁)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9 ₁) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g (1, Z ₁) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6 ₁) masło ex 10 g (Z ₁) twarożek z makrela 100 g (4, Z ₁) salata lodowa liść 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,3 Bialko ogółem [g] 119 Tluszcz [g] 70,1 Weglowodany ogółem [g] 385,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 132,8
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z ₁) bulka maslana 100 g (1, 3, Z ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z ₁)	serek waniliowy 150 g (Z ₁)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9 ₁) makaron z serem białym gotowany 300 g (1, Z ₁) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1 ₁) masło ex 10 g (Z ₁) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (Z ₁) salata lodowa liść 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,4 Bialko ogółem [g] 112,4 Tluszcz [g] 58,6 Weglowodany ogółem [g] 390,5 Blonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sól [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 133,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z ₁) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11 ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) pasta z jajka 100 g (3, Z ₁) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z ₁)	skyr bez cukru 140 g (Z ₁)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9 ₁) makaron ze szpinakiem i serem białym gotowany 300 g (1, Z ₁) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6 ₁) masło ex 10 g (Z ₁) twarożek z makrela 100 g (4, Z ₁) salata lodowa liść 10 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryżowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,4 Bialko ogółem [g] 119,6 Tluszcz [g] 68,2 Weglowodany ogółem [g] 299,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 59,5
2025-12-06 sobota	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7 ₁) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11 ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9 ₁) rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z ₁)	banan 160 g	krupnik 300 g (1, 7, 9 ₁) ziemniaki gotowane 200 g (Z ₁) wątrobka z kurczaka z cebulka smazona 100 g (1, Z ₁) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6 ₁) masło ex 10 g (Z ₁) galaretką drobiowa 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (Z ₁)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,8 Bialko ogółem [g] 122,3 Tluszcz [g] 76,1 Weglowodany ogółem [g] 348 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 106,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-06 sobota	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (<u>1, 3, 7</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>1, 6</u>) rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7</u>) wołowina duszona 120 g (<u>9</u>) brokul na ciepło 100 g (<u>7</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) galaretką drobiowa 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>7</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,2 Bialko ogółem [g] 111,4 Tluszcz [g] 51 Weglowodany ogółem [g] 342,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 106,9
	Z ogr. latwp. wegloвод. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (<u>1, 3, 7</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>1, 6, 9</u>) rukola 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7</u>) wołowina duszona 120 g (<u>9</u>) brokul na ciepło 100 g (<u>7</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) galaretką drobiowa 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>1, 7</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,8 Bialko ogółem [g] 110,4 Tluszcz [g] 59,9 Weglowodany ogółem [g] 306,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 69,5
2025-12-07 niedziela	Podstawowa	ryz 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 z/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7</u>) kotlet mielony smazony 90 g (<u>1, 3, 11</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>1, 7</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) szynka z indyka 50 g (<u>1, 6</u>) sałatka jarzynowa 100 g (<u>3, 9, 10</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,9 Bialko ogółem [g] 97,9 Tluszcz [g] 96,6 Weglowodany ogółem [g] 352,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 104,7
	Latwo strawna	ryz 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>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>1, 3</u>) sos koperkowy 20 g (<u>1, 7</u>) buraczki 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>) szynka z indyka 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] 2 237,6 Bialko ogółem [g] 98,8 Tluszcz [g] 56,5 Weglowodany ogółem [g] 338,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 106

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-07 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z) serek fromage 100 g (Z) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z) zrazik drobiowy pieczony 80 g (1, 3, 10.) sos koperkowy 20 g (1, Z) buraczki na ciepło 100 g (1, 7, 9.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z) szynka z indyka 50 g (1, 6.) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10.) herbata b/c 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,2 Bialko ogółem [g] 96,7 Tluszcz [g] 67,5 Weglowodany ogółem [g] 307,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 69
	Podstawowa	platki jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z) serek mini kiri 17 g (Z) powidło mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jogurt owocowy 150 g (Z)	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9.) kasza jęczmienna na sypko 200 g (1, Z) bitka schabowa duszona 110 g (1, Z) surowka indyjska 100 g (3, 10.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z) parówki 140 g (6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,9 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 84,4 Weglowodany ogółem [g] 350,6 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 114,4
	Latwo strawna	platki jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) serek mini kiri 17 g (Z) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jogurt owocowy 150 g (Z)	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9.) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) parówki 140 g (6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 306,9 Bialko ogółem [g] 83,1 Tluszcz [g] 71,9 Weglowodany ogółem [g] 341 Blonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 117,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platki jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	jogurt naturalny 200 g (Z)	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9.) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z) parówki 140 g (6.) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,5 Bialko ogółem [g] 91,6 Tluszcz [g] 71,8 Weglowodany ogółem [g] 295,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 76,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-09 wtorek	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9.) zapiekanka staropolska z sosem pieczona 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.) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7.) szpinak 5 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,2 Bialko ogółem [g] 90,5 Tluszcz [g] 79,9 Weglowodany ogółem [g] 335,7 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 90,8
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (7.) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9.) marchewka tarta z jablkiem 100 g (7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7.) szpinak 5 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 210 Bialko ogółem [g] 99 Tluszcz [g] 60,1 Weglowodany ogółem [g] 331,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 95,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9.) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) marchewka tarta z jablkiem 100 g (7.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7.) szpinak 5 g pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 922,6 Bialko ogółem [g] 109,6 Tluszcz [g] 47,7 Weglowodany ogółem [g] 279,8 Blonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 69,2
2025-12-10 środa	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7.) chalka 100 g (1, 3, 6.) dzem mini 2 [Por] x 25 g serek mini kiri 17 g (7.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11.) kotleciki babuni smazone 80 g (1, 3, 7.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) salata zielona ze smietana 50 g (7.) kompot z/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 z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 669,8 Bialko ogółem [g] 86,1 Tluszcz [g] 92,5 Weglowodany ogółem [g] 384,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 123,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-10 środa	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6, 6, 6) chalka 100 g (1, 3, 6, 6) dzem mini 2 [Por] x 25 g serek mini kiri 17 g (7, 7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 7)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11, 11) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 7) salata zielona ze smietana 50 g (7, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 6) maslo ex 10 g (7, 7) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,7 Bialko ogolem [g] 90,2 Tluszcz [g] 51,2 Weglowodany ogolem [g] 383,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,7 Sól [g] 4,7 suma cukrow prostych [g] 127
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6, 6, 11, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 11) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 6, 6) serek mini kiri 17 g (7, 7) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 7)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11, 11) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 7) salata zielona ze smietana 50 g (7, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 6) maslo ex 10 g (7, 7) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9, 9) ogorek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,1 Bialko ogolem [g] 101,2 Tluszcz [g] 58,6 Weglowodany ogolem [g] 324 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 25,3 Sól [g] 8 suma cukrow prostych [g] 63,9