

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-11-21 piątek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (7.) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	kiwi 80 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) jajko sadzone smażone 50 g (3, 7.) fasolka szparagowa na ciepło 100 g (7.) kompot z/c 200 ml	chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło ex 10 g (7.) twarożek z makrela 100 g (4, 7.) salata masłowa liść 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,7 Bialko ogółem [g] 90,3 Tluszcz [g] 59,1 Weglowodany ogółem [g] 340,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 134,1
	Latwo strawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (7.) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) ryba pieczona w sosie ziołowym 210 g (1, 4, 7.) bukiet warzyw 100 g (7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (7.) salata masłowa liść 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,6 Bialko ogółem [g] 114,2 Tluszcz [g] 46,3 Weglowodany ogółem [g] 352,8 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 141,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa)	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 15 g (7.) pasta z jajka 100 g (3, 7.) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	kiwi 80 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) ryba pieczona w sosie ziołowym 210 g (1, 4, 7.) bukiet warzyw 100 g (7.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) twarożek z makrela 100 g (4, 7.) salata masłowa liść 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,1 Bialko ogółem [g] 121,5 Tluszcz [g] 56,6 Weglowodany ogółem [g] 280,4 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 71,9
2025-11-22 sobota	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3.) sos pomidorowy 20 g (1, 7.) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) szynka drobiowa 50 g (1, 6.) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,4 Bialko ogółem [g] 89,3 Tluszcz [g] 56,3 Weglowodany ogółem [g] 335,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 92,6

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-22 sobota	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) poledwica drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9) sałata lodowa ze smietana 50 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 023 Bialko ogółem [g] 91,8 Tluszcz [g] 51,4 Weglowodany ogółem [g] 308,7 Blonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 83,5
	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) paszтет sniadanie 80 g (1, 6, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9) sałata lodowa ze smietana 50 g (Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) szynka drobiowa 50 g (1, 6) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,7 Bialko ogółem [g] 102,3 Tluszcz [g] 56,8 Weglowodany ogółem [g] 268,7 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 52,5
2025-11-23 niedziela	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) serek smietankowy 100 g (Z) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	sliwka 80 g	zupa koperkowa z ryzem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) bitka schabowa duszona 110 g (1, 7) marchewka na cieplo 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) ser zolty 50 g (Z) sałatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,8 Bialko ogółem [g] 101,8 Tluszcz [g] 71,3 Weglowodany ogółem [g] 333,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 113,3
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) serek smietankowy 100 g (Z) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryzem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9) marchewka na cieplo 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) szynka z indyka 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,7 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 49,7 Weglowodany ogółem [g] 335 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 119,4

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-23 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) serek smietankowy 100 g (7, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	śliwka 80 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9, 11) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) ser żółty 50 g (7, 11) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10, 11) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,1 Bialko ogółem [g] 101,1 Tluszcz [g] 68 Weglowodany ogółem [g] 305 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 79,8
2025-11-24 poniedziałek	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) serek mini kiri 17 g (7, 11) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jogurt owocowy 150 g (7, 11)	zupa gulaszowa 300 g (1, 3, 7, 9, 11) ryż z jablkami prazonymi zapiekany 350 g (7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) parówki 140 g (6, 11) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 685,2 Bialko ogółem [g] 86,6 Tluszcz [g] 76,5 Weglowodany ogółem [g] 429,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 174,5
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) serek mini kiri 17 g (7, 11) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jogurt owocowy 150 g (7, 11)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9, 11) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) masło ex 10 g (7, 11) parówki 140 g (6, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,6 Bialko ogółem [g] 85,2 Tluszcz [g] 71,9 Weglowodany ogółem [g] 382,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 113,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) kurczak w galarecie 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	jogurt naturalny 200 g (7, 11)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9, 11) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) parówki 140 g (6, 11) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryżowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,4 Bialko ogółem [g] 92,5 Tluszcz [g] 71,4 Weglowodany ogółem [g] 307,8 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 57,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-25 wtorek	Podstawowa	kasza jaglana 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 z/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	zupa grochowa z chlebem 300 g (1, 6, 9, 11) kotlet mozaikowy smazony 90 g (1, 3, 11) ziemniaki gotowane 200 g (Z) buraczki na ciepło 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 780,3 Bialko ogółem [g] 113,6 Tluszcz [g] 79,9 Weglowodany ogółem [g] 421,6 Blonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 121,4
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	rosolnik 300 g (1, 9) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) buraczki na ciepło 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,8 Bialko ogółem [g] 98,3 Tluszcz [g] 48,9 Weglowodany ogółem [g] 356,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 119,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana 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, 7)	banan 160 g	rosolnik 300 g (1, 9) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) buraczki na ciepło 100 g (1, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,6 Bialko ogółem [g] 94,7 Tluszcz [g] 49,4 Weglowodany ogółem [g] 315,9 Blonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 83,1
2025-11-26 środa	Podstawowa	plátky jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (Z) serek waniliowy 150 g (Z) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	gruszka 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) kompot z/c 200 ml paprykarz duszony 110 g (1, 7) ziemniaki gotowane 200 g (Z) salata zielona ze smietana 50 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) jajko gotowane 50 g (3) salatka bawarska 100 g (3, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 525 Bialko ogółem [g] 107,2 Tluszcz [g] 76 Weglowodany ogółem [g] 364,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 152,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-26 środa	Latwo strawna	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7, 11) bulka masłana 100 g (1, 3, 7, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) serek waniliowy 150 g (7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 11) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) salata zielona ze smietana 50 g (7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 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] 2 229,3 Bialko ogółem [g] 103,9 Tluszcz [g] 56,5 Weglowodany ogółem [g] 335,5 Blonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 135,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 11) jogobella bez cukru 150 g (7, 11) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	gruszka 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 11) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) salata 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) jajko gotowane 50 g (3, 10, 11) salatka bawarska 100 g (3, 10, 11) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,4 Bialko ogółem [g] 81,6 Tluszcz [g] 67,1 Weglowodany ogółem [g] 295,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 83,7
2025-11-27 czwartek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 11) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 11) zapiekanka staropolska z sosem pieczona 400 g (1, 3, 6, 7, 11) surówka z czerwonej kapusty 100 g (3, 10, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 11) ogórek konserwowy 100 g (10, 11) herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 329 Bialko ogółem [g] 91,2 Tluszcz [g] 83,2 Weglowodany ogółem [g] 331,1 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 79,3
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 11) wolowina duszona 120 g (9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) kalafior na cieplo 100 g (7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,5 Bialko ogółem [g] 104,8 Tluszcz [g] 53,8 Weglowodany ogółem [g] 322,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 88,6

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-27 czwartek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z, chleb zwykły 100 g (1, 6, 11), masło roślinne 10 g (Z), paszтет śniadanie 80 g (1, 6, 9), pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9), wołowina duszona 120 g (9), ziemniaki gotowane 200 g (Z), kalefior na ciepło 100 g (Z), kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6), masło roślinne 10 g (Z), poledwica drobiowa 50 g (1, 6), ogórek konserwowy 100 g (10), herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 859,3 Bialko ogółem [g] 107,5 Tluszcz [g] 48,4 Weglowodany ogółem [g] 262,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 54,1
	Podstawowa	platkı jaglane na mleku 350 ml (Z), chleb zwykły 100 g (1, 6, 11), masło roślinne 10 g (Z), ser żółty 50 g (Z), pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11), ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11), ziemniaki gotowane 200 g (Z), surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6), masło roślinne 10 g (Z), serek fromage 100 g (Z), pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 746,2 Bialko ogółem [g] 117,4 Tluszcz [g] 88,7 Weglowodany ogółem [g] 386,7 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 107,3
	Latwo strawna	platkı jaglane na mleku 350 ml (Z), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (Z), dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (Z), kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11), pulpet rybny pieczone 80 g (1, 3, 4), sos koperkowy 20 g (1, 7), ziemniaki gotowane 200 g (Z), marchewka na ciepło 100 g (1, 7), kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (Z), serek fromage 100 g (Z), pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,5 Bialko ogółem [g] 98,3 Tluszcz [g] 52,8 Weglowodany ogółem [g] 398,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 118
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkı jaglane na mleku 350 ml (Z), chleb zwykły 100 g (1, 6, 11), masło roślinne 10 g (Z), ser żółty 50 g (Z), pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11), pulpet rybny pieczone 80 g (1, 3, 4), sos koperkowy 20 g (1, 7), ziemniaki gotowane 200 g (Z), marchewka na ciepło 100 g (1, 7), kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6), masło roślinne 10 g (Z), serek fromage 100 g (Z), pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,1 Bialko ogółem [g] 112 Tluszcz [g] 61,5 Weglowodany ogółem [g] 353,4 Blonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 77,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-29 sobota	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) szynka z indyka 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	pomarańcza 200 g	zupa brokułowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) makaron po bolonsku gotowany 300 g (1, 7.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) kielbaski bez osłonki 140 g (6.) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,9 Bialko ogółem [g] 95,6 Tluszcz [g] 86,4 Weglowodany ogółem [g] 345 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 100,4
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (Z.) szynka z indyka 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zupa brokułowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (1, 7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (Z.) kielbaski bez osłonki 140 g (6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,6 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 85,9 Weglowodany ogółem [g] 338,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 93,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) szynka z indyka 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	pomarańcza 200 g	zupa brokułowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (1, 7.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) kielbaski bez osłonki 140 g (6.) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,1 Bialko ogółem [g] 94,7 Tluszcz [g] 86,2 Weglowodany ogółem [g] 306,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 64,2
2025-11-30 niedziela	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (Z.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	galaretka 175 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9.) koteciki babuni smazone 80 g (1, 3, 7.) ziemniaki gotowane 200 g (Z.) marchewka tarta z jablkiem 100 g (Z.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) szynka drobiowa 50 g (1, 6.) salatka makaronowa z brokulem 100 g (1, 3, 10.) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,4 Bialko ogółem [g] 89,8 Tluszcz [g] 86,2 Weglowodany ogółem [g] 300,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 138,4

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-30 niedziela	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 10) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (7, 10) pomidor 100 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	galaretka 175 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9, 10) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 10) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (7, 10) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7, 10) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 10) pomidor 100 g miód 25 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 207,1 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 351 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 142,9
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 10) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (7, 10) pomidor 100 g kawa zbożowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9, 10) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 10) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (7, 10) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 10) masło ex 10 g (7, 10) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 10) salatka makaronowa z brokulem 100 g (1, 3, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 024,9 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 84,6