

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-12-21 niedziela	Podstawowa	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) serek smietankowy 100 g (7) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	mandarynka 80 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) bitka schabowa duszona 110 g (1, 7) ziemniaki gotowane 200 g (7) buraczki na ciepło 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,9 Bialko ogółem [g] 98,9 Tluszcz [g] 77,1 Weglowodany ogółem [g] 336,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 88
	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) serek smietankowy 100 g (7) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3, 9) sos pietruszkowy 20 g (1, 7) ziemniaki gotowane 200 g (7) buraczki na ciepło 100 g (1, 7) 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	deser smietankowy 130 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,4 Bialko ogółem [g] 87,9 Tluszcz [g] 64,8 Weglowodany ogółem [g] 349,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 93,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) serek smietankowy 100 g (7) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	mandarynka 80 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3, 9) sos pietruszkowy 20 g (1, 7) ziemniaki gotowane 200 g (7) buraczki na ciepło 100 g (1, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,1 Bialko ogółem [g] 89,8 Tluszcz [g] 66,2 Weglowodany ogółem [g] 299,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 63,4
2025-12-22 poniedziałek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) marmolada 50 g jogurt owocowy 150 g (7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	gruszka 150 g	zupa grochowa z chlebem 300 g (1, 6, 9, 11) kotleciki babuni smazone 80 g (1, 3, 7) ziemniaki gotowane 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) paszтет kolacja 90 g (1, 6, 9) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 861,1 Bialko ogółem [g] 101,8 Tluszcz [g] 87,4 Weglowodany ogółem [g] 436 Blonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 163,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-22 poniedziałek	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>Z</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z</u>) marmolada 50 g jogurt owocowy 150 g (<u>Z</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, Z</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9</u>) kurczak duszony w sosie 110 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>Z</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>Z</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>1, 6</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,3 Bialko ogółem [g] 93,2 Tluszcz [g] 44,7 Weglowodany ogółem [g] 380,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 162,3
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>Z</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9</u>) jogurt naturalny 200 g (<u>Z</u>) kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, Z</u>)	gruszka 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>1, 7, 9</u>) kurczak duszony w sosie 110 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>Z</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>Z</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>1, 6, 9</u>) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,7 Bialko ogółem [g] 107,3 Tluszcz [g] 58,8 Weglowodany ogółem [g] 317,7 Blonnik pokarmowy [g] 34,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 94,3
2025-12-23 wtorek	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (<u>1, 3, 7</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>1, 6</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, Z</u>)	banan 160 g	rosolnik z ryzem 300 g (<u>9</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>Z</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>1, Z</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>Z</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>Z</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>6</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>Z</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,8 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 77,1 Weglowodany ogółem [g] 334,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 107,8
	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (<u>1, 3, 7</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>1, 6</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, Z</u>)	banan 160 g	rosolnik z ryzem 300 g (<u>9</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>Z</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>1, 7, 9</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>Z</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło ex 10 g (<u>Z</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>6</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>Z</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,2 Bialko ogółem [g] 94,8 Tluszcz [g] 77 Weglowodany ogółem [g] 343,5 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 107,6

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-23 wtorek	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,) poledwica drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	rosolnik z ryżem 300 g (9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9,) sałata zielona ze smietana 50 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) kielbaski bez oslonki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata b/c 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,6 Bialko ogółem [g] 91 Tluszcz [g] 77,2 Weglowodany ogółem [g] 301,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 70,1
	Podstawowa	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) serek mini kiri 17 g (7,) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	kiwi 80 g	ciasto 50 g (1, 3, 6, 7,) barszcz czerwony z paluszkami 300 g (1, 3, 6, 9,) ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) ogórek konserwowy 100 g (10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,8 Bialko ogółem [g] 111,4 Tluszcz [g] 110,3 Weglowodany ogółem [g] 339,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 101,9
	Latwo strawna	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) serek mini kiri 17 g (7,) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	ciasto 50 g (1, 3, 6, 7,) barszcz czerwony z paluszkami 300 g (1, 3, 6, 9,) ryba po grecku duszona 200 g (4, 7,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,1 Bialko ogółem [g] 114,4 Tluszcz [g] 78,3 Weglowodany ogółem [g] 329,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 109,5
2025-12-24 środa	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) pasta z jajka 100 g (3, 7,) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	kiwi 80 g	ciasto 50 g (1, 3, 6, 7,) barszcz czerwony z paluszkami 300 g (1, 3, 6, 9,) ryba po grecku duszona 200 g (4, 7,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) ogórek konserwowy 100 g (10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,7 Bialko ogółem [g] 123 Tluszcz [g] 82,4 Weglowodany ogółem [g] 276,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 61,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) pasta z jajka 100 g (3, 7,) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	kiwi 80 g	ciasto 50 g (1, 3, 6, 7,) barszcz czerwony z paluszkami 300 g (1, 3, 6, 9,) ryba po grecku duszona 200 g (4, 7,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) ogórek konserwowy 100 g (10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,7 Bialko ogółem [g] 123 Tluszcz [g] 82,4 Weglowodany ogółem [g] 276,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 61,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-25 czwartek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g ciasto 50 g (<u>1, 3, 6, 7.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	mus 100 g	rosół z makaronem 300 g (<u>1, 9.</u>) udko pieczone 200 g ryż na sypko 200 g (<u>7.</u>) marchewka 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>) ser żółty 50 g (<u>7.</u>) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>1, 3, 6, 10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 773,9 Bialko ogółem [g] 128,4 Tluszcz [g] 94,9 Weglowodany ogółem [g] 362,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 106,9
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g ciasto 50 g (<u>1, 3, 6, 7.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	mus 100 g	rosół z makaronem 300 g (<u>1, 9.</u>) udko duszone 200 g (<u>1, 7, 9.</u>) ryż na sypko 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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g miód 25 g herbata z/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,9 Bialko ogółem [g] 123,9 Tluszcz [g] 73,2 Weglowodany ogółem [g] 380,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 111,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g ciasto 50 g (<u>1, 3, 6, 7.</u>) kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	mus 100 g	rosół z makaronem 300 g (<u>1, 9.</u>) udko duszone 200 g (<u>1, 7, 9.</u>) ryż na sypko 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>) ser żółty 50 g (<u>7.</u>) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>1, 3, 6, 10.</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,2 Bialko ogółem [g] 129,8 Tluszcz [g] 94 Weglowodany ogółem [g] 335,4 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 74
2025-12-26 piątek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (<u>1, 7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) twarozek z koperkiem 80 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g ciasto 50 g (<u>1, 3, 6, 7.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1, 7.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/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 kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>1, 3, 9, 10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>1, 7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,3 Bialko ogółem [g] 111,5 Tluszcz [g] 73,9 Weglowodany ogółem [g] 351,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 100,9

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-26 piątek	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (7, 11) pomidor 100 g (1, 3, 6, 7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9, 11) schab pieczony w sosie 110 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) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g (7, 11) dzem mini 25 g (7, 11) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,7 Bialko ogółem [g] 113,3 Tluszcz [g] 66,5 Weglowodany ogółem [g] 344,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 105,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) twarożek z koperkiem śniadanie 80 g (7, 11) pomidor 100 g (1, 3, 6, 7, 11) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9, 11) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7, 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) jajko gotowane 50 g (3, 11) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10, 11) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,6 Bialko ogółem [g] 109,4 Tluszcz [g] 77,4 Weglowodany ogółem [g] 303,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 56,4
2025-12-27 sobota	Podstawowa	platk jaglane na mleku 350 ml (7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9, 11) pomidor 100 g (7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9, 11) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (1, 7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g (7, 11) ser topiony 17 g (7, 11) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,1 Bialko ogółem [g] 84 Tluszcz [g] 65 Weglowodany ogółem [g] 338,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 110
	Latwo strawna	platk jaglane na mleku 350 ml (7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) szynka z indyka 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g (7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9, 11) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (1, 7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) masło ex 10 g (7, 11) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g (7, 11) serek mini kiri 17 g (7, 11) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,6 Bialko ogółem [g] 84,9 Tluszcz [g] 60 Weglowodany ogółem [g] 336,6 Blonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 109,5

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-27 sobota	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>Z</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z</u>) paszтет śniadanie 80 g (<u>1, 6, 9</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, Z</u>)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>1, 7, 9</u>) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (<u>1, 7</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>Z</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (<u>1, 6</u>) pomidor 100 g ser topiony 17 g (<u>Z</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,4 Bialko ogółem [g] 84 Tluszcz [g] 65 Weglowodany ogółem [g] 303,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 75
	Podstawowa	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, Z</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z</u>) serek smietankowy 100 g (<u>Z</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, Z</u>)	galaretka 175 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1, 3, 6, 7, 9</u>) befsztyk smazony 90 g (<u>1, 3, 11</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>Z</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>Z</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>1, 6</u>) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,6 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 83,2 Weglowodany ogółem [g] 366 Blonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 138,9
	Latwo strawna	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, Z</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z</u>) serek smietankowy 100 g (<u>Z</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, Z</u>)	galaretka 175 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1, 3, 6, 7, 9</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>1, 3</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>Z</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>Z</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>1, 6</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,2 Bialko ogółem [g] 92,5 Tluszcz [g] 52,7 Weglowodany ogółem [g] 365,4 Blonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 147,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, Z</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z</u>) serek smietankowy 100 g (<u>Z</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, Z</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>Z</u>)	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1, 3, 6, 7, 9</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>1, 3</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>Z</u>) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>Z</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>1, 6</u>) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryzowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,4 Bialko ogółem [g] 95,1 Tluszcz [g] 56,8 Weglowodany ogółem [g] 310,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 74,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-29 poniedziałek	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 6,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 15 g (7,) serek mini kiri 17 g (7,) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9,) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) ogórek konserwowy 100 g (10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,5 Bialko ogółem [g] 91,8 Tluszcz [g] 77,1 Weglowodany ogółem [g] 343,3 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 96,9
	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 6,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 15 g (7,) serek mini kiri 17 g (7,) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 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 (7,) parówki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,7 Bialko ogółem [g] 92,9 Tluszcz [g] 77 Weglowodany ogółem [g] 352,8 Blonnik pokarmowy [g] 18,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 99,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 6,) chleb zwykly 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,)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 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 (7,) parówki 140 g (6,) ogórek konserwowy 100 g (10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,3 Bialko ogółem [g] 98,7 Tluszcz [g] 66,8 Weglowodany ogółem [g] 288 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 55,4
2025-12-30 wtorek	Podstawowa	plátky jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7, 6,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) kielbasa 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,) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (1, 3, 6,) sos pieczarkowy 20 g (1, 7,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) surówka Coleslaw 100 g (3, 10,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7,) salata maslowa lisc 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,1 Bialko ogółem [g] 98,3 Tluszcz [g] 57,4 Weglowodany ogółem [g] 377,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 102,6

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-30 wtorek	Latwo strawna	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11, 11) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) brokul na ciepło 100 g (7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) masło ex 10 g (7, 11) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7, 11) salata maslowa lisc 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,8 Bialko ogółem [g] 109,2 Tluszcz [g] 51,3 Weglowodany ogółem [g] 368 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 106,6
	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11, 11) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) brokul na ciepło 100 g (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) salata maslowa lisc 10 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,6 Bialko ogółem [g] 109,6 Tluszcz [g] 53,2 Weglowodany ogółem [g] 328,5 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 71,8
2025-12-31 sroda	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (7, 11) bulka maslana 100 g (1, 3, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	serek waniliowy 150 g (7, 11)	krupnik 300 g (1, 7, 9, 11) kotlet drobiowy smazony 80 g (1, 3, 11, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) surówka z selera 100 g (3, 9, 10, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) paszтет kolacja 90 g (1, 6, 9, 11) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek kieszonka 80 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 746,3 Bialko ogółem [g] 112,2 Tluszcz [g] 95,4 Weglowodany ogółem [g] 369,4 Blonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 116,3
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (7, 11) bulka maslana 100 g (1, 3, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	serek waniliowy 150 g (7, 11)	krupnik 300 g (1, 7, 9, 11) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 11) masło ex 10 g (7, 11) szynka z kurczaka 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek kieszonka 80 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,1 Bialko ogółem [g] 114,9 Tluszcz [g] 54 Weglowodany ogółem [g] 357,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 129,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-12-31 środa	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) kurczak w galarecie 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	skyr bez cukru 140 g (Z)	krupnik 300 g (1, Z, 9) bitka drobiowa duszona 110 g (1, Z, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) marchewka na ciepło 100 g (1, Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) 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] 2 063,9 Bialko ogółem [g] 111,3 Tluszcz [g] 54,3 Weglowodany ogółem [g] 296,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 76
------------------	--------------------------------------	--	--------------------------	--	--	-----------	---