

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-04-01 wtorek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6) pomidor 100 g gruszka 150 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) kotleciki babuni 80 g (1, 3, 7) ziemniaki 200 g (Z) mizeria ze smietana 100 g (Z) kompot z/c 200 ml	ser zółty 50 g (Z) papryka 100 g chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) herbata z/c z cytryna 200 ml	serek kieszonka 80 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 326 Bialko ogółem [g] 92,4 Tluszcz [g] 91,7 Weglowodany ogółem [g] 294 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 99
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6) pomidor 100 g jablko 150 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (Z) salata zielona ze smietana 50 g (Z) kompot z/c 200 ml	szynka drobiowa kolacja 50 g (1, 6) pomidor 100 g chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) herbata z/c z cytryna 200 ml	serek kieszonka 80 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,9 Bialko ogółem [g] 97 Tluszcz [g] 47,3 Weglowodany ogółem [g] 286,8 Blonnik pokarmowy [g] 17,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 95,1
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzykowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6) pomidor 100 g gruszka 150 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (Z) salata zielona ze smietana 50 g (Z) kompot b/c 200 ml	ser zółty 50 g (Z) papryka 100 g chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 917 Bialko ogółem [g] 101,8 Tluszcz [g] 57,7 Weglowodany ogółem [g] 252,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 60,1
2025-04-02 środa	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7) mix salat 5 g banan 160 g	kapusniak z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (Z) zrazik wieprzowo-drobiowy 80 g (1, 3) sos pieczarkowy 20 g (1, 7) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) herbata z/c z cytryna 200 ml pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9) ogórek kiszony 100 g	sok bunio 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,8 Bialko ogółem [g] 90,6 Tluszcz [g] 59,7 Weglowodany ogółem [g] 334,2 Blonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 124

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-02 środa	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 7, 9) masło roślinne 10 g (7, 11) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 9) mix салат 5 g banan 160 g	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) wołowina mielona 120 g (9, 11) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 7, 9) masło ex 10 g (7, 11) herbata z/c z cytryna 200 ml szynka drobiowa kolacja 50 g (1, 6, 7, 9) pomidor 100 g	sok bunio 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,3 Bialko ogółem [g] 96,1 Tluszcz [g] 42,4 Weglowodany ogółem [g] 318,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 122,9
	Zogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 9) mix салат 5 g banan 160 g	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) wołowina mielona 120 g (9, 11) salatka z buraczków 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 7, 9, 11) masło ex 10 g (7, 11) herbata b/c z cytryna 200 ml pasztet kolacja 90 g (1, 6, 7, 9, 11) ogórek kiszony 100 g	sok grzeskowiak 210 g wafle ryzowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,7 Bialko ogółem [g] 97,6 Tluszcz [g] 52,7 Weglowodany ogółem [g] 270,5 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 67,4
2025-04-03 czwartek	Podstawowa	platkі jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11) pomidor 100 g dzem mini 25 g szynka wieprzowa sniadanie 50 g (1, 6, 7, 9, 11)	rosolnik z ryzem 300 g (9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) fasolka po bretonsku 250 g (1, 6, 7, 9, 11) kompot z/c 200 ml	jajko w sosie tatarskim 80 g (3, 7, 10, 11) salata maslowa lisc 30 g ogórek swiezy 100 g chleb razowy 100 g (1, 6, 7, 9, 11) masło ex 10 g (7, 11) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,9 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 88,4 Weglowodany ogółem [g] 341,9 Blonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 98,7
	Latwo strawna	platkі jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 6, 7, 9) masło roślinne 10 g (7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11) pomidor 100 g dzem mini 25 g szynka wieprzowa sniadanie 50 g (1, 6, 7, 9, 11)	rosolnik z ryzem 300 g (9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9, 11) marchewka na cieplo 100 g (1, 7, 11) kompot z/c 200 ml	szynka drobiowa kolacja 50 g (1, 6, 7, 9, 11) salata maslowa lisc 30 g pomidor koktajlowy 30 g chleb pszenny 100 g (1, 6, 7, 9, 11) masło ex 10 g (7, 11) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 979 Bialko ogółem [g] 84,1 Tluszcz [g] 45,9 Weglowodany ogółem [g] 321 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 108,1
	Zogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	platkі jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11) pomidor 100 g ser topiony 17 g (7, 11) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (1, 6, 7, 9, 11)	rosolnik z ryzem 300 g (9, 11) ziemniaki 200 g (7, 11) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9, 11) kompot b/c 200 ml marchewka na cieplo 100 g (1, 7, 11)	jajko w sosie tatarskim 80 g (3, 7, 10, 11) salata maslowa lisc 30 g ogórek swiezy 100 g chleb razowy 100 g (1, 6, 7, 9, 11) masło ex 10 g (7, 11) herbata b/c 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,4 Bialko ogółem [g] 76,7 Tluszcz [g] 76,9 Weglowodany ogółem [g] 264,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 58,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-04 piątek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>Z</u>) chalka 100 g (<u>1, 3, 6</u>) masło roślinne 15 g (<u>Z</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, Z</u>) marmolada 50 g jogurt owocowy jasienica 150 g (<u>Z</u>)	barszcz ukraiński 300 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki 200 g (<u>Z</u>) ryba po włosku 90 g (<u>1, 3, 4, 7, 11</u>) surówka z kiszzonej kapusty gotowa 100 g kompot z/c 200 ml	twarożek z pietruszka kolacja 100 g (<u>Z</u>) szpinak 5 g papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>Z</u>)	kaszka manna z owocami 140 g (<u>Z</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,3 Bialko ogółem [g] 103,3 Tluszcz [g] 59,2 Weglowodany ogółem [g] 347,7 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 136,6
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>Z</u>) chalka 100 g (<u>1, 3, 6</u>) masło roślinne 15 g (<u>Z</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, Z</u>) marmolada 50 g jogurt owocowy jasienica 150 g (<u>Z</u>)	barszcz ukraiński 300 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki 200 g (<u>Z</u>) ryba po grecku 200 g (<u>4, Z</u>) kompot z/c 200 ml	twarożek z pietruszka kolacja 100 g (<u>Z</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło ex 10 g (<u>Z</u>)	kaszka manna z owocami 140 g (<u>Z</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 136,4 Bialko ogółem [g] 110,7 Tluszcz [g] 46,7 Weglowodany ogółem [g] 328,3 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 142,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>Z</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z</u>) kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, Z</u>) pasta z jajka 100 g (<u>3, Z</u>) jogurt naturalny 200 g (<u>Z</u>)	barszcz ukraiński 300 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki 200 g (<u>Z</u>) ryba po grecku 200 g (<u>4, Z</u>) kompot b/c 200 ml	twarożek z pietruszka kolacja 100 g (<u>Z</u>) szpinak 5 g papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>Z</u>)	skyr bez cukru 140 g (<u>Z</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 880 Bialko ogółem [g] 124,1 Tluszcz [g] 49,4 Weglowodany ogółem [g] 247,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 63,3
2025-04-05 sobota	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (<u>Z</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, Z</u>) paszтет sniadanie 80 g (<u>1, 6, 9</u>) pomidor 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>1, Z, 9</u>) kompot z/c 200 ml ziemniaki 200 g (<u>Z</u>) paprykarz 110 g (<u>1, Z</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>Z</u>)	chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>Z</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml galaretka drobiowa 100 g mix salat 5 g	jogobella bez cukru 150 g (<u>Z</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,1 Bialko ogółem [g] 97,4 Tluszcz [g] 58,6 Weglowodany ogółem [g] 273,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 87,6
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (<u>Z</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, Z</u>) szynka drobiowa sniadanie 50 g (<u>1, 6</u>) pomidor 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>1, Z, 9</u>) kompot z/c 200 ml ziemniaki 200 g (<u>Z</u>) indyk krojony 110 g (<u>1, Z, 9</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>Z</u>)	chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło ex 10 g (<u>Z</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml galaretka drobiowa 100 g mix salat 5 g	jogobella bez cukru 150 g (<u>Z</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 891,2 Bialko ogółem [g] 94,2 Tluszcz [g] 48,9 Weglowodany ogółem [g] 270,9 Blonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 85,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-05 sobota	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzykowa)	ryz na mleku 350 ml (<u>7</u> , <u>11</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1</u> , <u>6</u> , <u>11</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1</u> , <u>7</u>) paszтет sniadanie 80 g (<u>1</u> , <u>6</u> , <u>9</u>) pomidor 100 g	zupa grysikowa 300 g (<u>1</u> , <u>7</u> , <u>9</u>) kompot b/c 200 ml ziemniaki 200 g (<u>7</u>) indyk krojony 110 g (<u>1</u> , <u>7</u> , <u>9</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>7</u>)	chleb razowy 100 g (<u>1</u> , <u>6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml galaretka drobiowa 100 g mix salat 5 g	jogobella bez cukru 150 g (<u>7</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 835,5 Bialko ogółem [g] 94,7 Tluszcz [g] 58 Weglowodany ogółem [g] 238,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 51,7
2025-04-06 niedziela	Podstawowa	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>1</u> , <u>7</u>) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 100 g (<u>7</u>) salata maslowa lisc 30 g chleb zwykły 100 g (<u>1</u> , <u>6</u> , <u>11</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1</u> , <u>7</u>)	krupnik 300 g (<u>1</u> , <u>7</u> , <u>9</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>) kottlet mielony 90 g (<u>1</u> , <u>3</u> , <u>11</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	jajko gotowane 50 g (<u>3</u>) salatka z kielbasa krakowska 100 g (<u>1</u> , <u>3</u> , <u>9</u> , <u>10</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml chleb razowy 100 g (<u>1</u> , <u>6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>)	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,9 Bialko ogółem [g] 83,3 Tluszcz [g] 68,5 Weglowodany ogółem [g] 309,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 104,5
	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>1</u> , <u>7</u>) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 100 g (<u>7</u>) salata maslowa lisc 30 g chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1</u> , <u>7</u>)	krupnik 300 g (<u>1</u> , <u>7</u> , <u>9</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1</u> , <u>3</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml sos koperkowy 20 g (<u>1</u> , <u>7</u>)	szynka drobiowa kolacja 50 g (<u>1</u> , <u>6</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>)	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 884,2 Bialko ogółem [g] 87,2 Tluszcz [g] 44,1 Weglowodany ogółem [g] 292,5 Blonnik pokarmowy [g] 18,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 105,7
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzykowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>1</u> , <u>7</u>) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 100 g (<u>7</u>) salata maslowa lisc 30 g chleb zwykły 100 g (<u>1</u> , <u>6</u> , <u>11</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1</u> , <u>7</u>)	krupnik 300 g (<u>1</u> , <u>7</u> , <u>9</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1</u> , <u>3</u>) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml sos koperkowy 20 g (<u>1</u> , <u>7</u>)	jajko gotowane 50 g (<u>3</u>) salatka z kielbasa krakowska 100 g (<u>1</u> , <u>3</u> , <u>9</u> , <u>10</u>) herbata b/c 200 ml chleb razowy 100 g (<u>1</u> , <u>6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>)	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 852 Bialko ogółem [g] 83,2 Tluszcz [g] 55 Weglowodany ogółem [g] 265,1 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 68,8
2025-04-07 poniedzialek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (<u>1</u> , <u>7</u>) bulka maslana 100 g (<u>1</u> , <u>3</u>) serek waniliowy 150 g (<u>7</u>) miód 25 g masło roślinne 10 g (<u>7</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1</u> , <u>7</u>)	zupa ziemniaczana 300 g (<u>1</u> , <u>7</u> , <u>9</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300 g (<u>1</u> , <u>7</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1</u> , <u>6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml szynka drobiowa kolacja 50 g (<u>1</u> , <u>6</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g	serek z owocami 150 g (<u>7</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,6 Bialko ogółem [g] 105,5 Tluszcz [g] 69,5 Weglowodany ogółem [g] 354,4 Blonnik pokarmowy [g] 16,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 94,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-07 poniedziałek	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 9) bulka masłana 100 g (1, 3, 9) serek waniliowy 150 g (7, 9) miód 25 g masło roślinne 10 g (7, 9) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9, 11) makaron z sosem miesnym 300 g (1, 7, 9, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9) herbata z/c z cytryna 200 ml szynka drobiowa kolacja 50 g (1, 6, 11) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g	serek z owocami 150 g (7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,1 Bialko ogółem [g] 118,4 Tluszcz [g] 66,7 Weglowodany ogółem [g] 367,5 Blonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 108,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 11) skyr bez cukru 140 g (7, 9) szynka drobiowa sniadanie 50 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9) pomidor 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9, 11) makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300 g (1, 7, 9, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9) herbata b/c 200 ml szynka drobiowa kolacja 50 g (1, 6, 11) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g	sok grzeskowiak 210 g wafle ryzowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 872,1 Bialko ogółem [g] 91,4 Tluszcz [g] 56,9 Weglowodany ogółem [g] 308,8 Blonnik pokarmowy [g] 20,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 51,3
2025-04-08 wtorek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 9) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 9) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (1, 6, 7, 9, 11) kiwi 80 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11, 11) kotlet drobiowy 80 g (1, 3, 7, 9, 11, 11) ziemniaki 200 g (7, 9) kapusta zasmazana 100 g (1, 7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9) herbata z/c z cytryna 200 ml serek fromage 100 g (7, 9) ogórek konserwowy 100 g (10, 11)	drożdżówka 100 g (1, 3, 6, 7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 624 Bialko ogółem [g] 105,5 Tluszcz [g] 75,3 Weglowodany ogółem [g] 396,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 92
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 9) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (1, 6, 7, 9, 11) jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11, 11) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 9) bukiet warzyw 100 g (7, 9) kompot z/c 200 ml sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9, 11)	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9) herbata z/c z cytryna 200 ml serek fromage 100 g (7, 9) pomidor 100 g	drożdżówka 100 g (1, 3, 6, 7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,6 Bialko ogółem [g] 116,1 Tluszcz [g] 60,1 Weglowodany ogółem [g] 387,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 99,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 9) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 9) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (1, 6, 7, 9, 11) kiwi 80 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11, 11) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 9) bukiet warzyw 100 g (7, 9) kompot b/c 200 ml sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9, 11)	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 9) herbata b/c 200 ml serek fromage 100 g (7, 9) ogórek konserwowy 100 g (10, 11)	jogobella bez cukru 150 g (7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,3 Bialko ogółem [g] 111 Tluszcz [g] 56,3 Weglowodany ogółem [g] 291 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 57

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-09 środa	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (<u>7</u> , <u>11</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1</u> , <u>6</u> , <u>11</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) ser żółty 50 g (<u>7</u>) banan 160 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1</u> , <u>7</u>)	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>1</u> , <u>7</u> , <u>9</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1</u> , <u>7</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>1</u> , <u>7</u>) kompot z/c 200 ml	salatka bawarska 100 g (<u>3</u> , <u>10</u>) serdelki 90 g (<u>6</u>) chleb razowy 100 g (<u>1</u> , <u>6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml		Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,2 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 92,2 Weglowodany ogółem [g] 289,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 88,6
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (<u>7</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) szynka drobiowa sniadanie 50 g (<u>1</u> , <u>6</u>) banan 160 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1</u> , <u>7</u>)	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>1</u> , <u>7</u> , <u>9</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1</u> , <u>7</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>1</u> , <u>7</u>) kompot z/c 200 ml	pomidor 100 g serdelki 90 g (<u>6</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml		Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 056,5 Bialko ogółem [g] 91,9 Tluszcz [g] 66,4 Weglowodany ogółem [g] 281,8 Blonnik pokarmowy [g] 16,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 90,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (<u>7</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1</u> , <u>6</u> , <u>11</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) ser żółty 50 g (<u>7</u>) banan 160 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1</u> , <u>7</u>)	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>1</u> , <u>7</u> , <u>9</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1</u> , <u>7</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>1</u> , <u>7</u>) kompot b/c 200 ml	salatka bawarska 100 g (<u>3</u> , <u>10</u>) serdelki 90 g (<u>6</u>) chleb razowy 100 g (<u>1</u> , <u>6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml		Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,5 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 92,2 Weglowodany ogółem [g] 254,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 53,9
2025-04-10 czwartek	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (<u>1</u> , <u>3</u> , <u>7</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1</u> , <u>7</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1</u> , <u>6</u> , <u>11</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) serek smietankowy 100 g (<u>7</u>) mandarynka 80 g pomidor 100 g	zupa gulaszowa 300 g (<u>1</u> , <u>3</u> , <u>7</u> , <u>9</u>) ryz z sosem waniliowym 350 g (<u>1</u> , <u>3</u> , <u>7</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1</u> , <u>6</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml masło ex 10 g (<u>7</u>) szynka drobiowa kolacja 50 g (<u>1</u> , <u>6</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>3</u> , <u>9</u> , <u>10</u>)	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,5 Bialko ogółem [g] 87,7 Tluszcz [g] 61,9 Weglowodany ogółem [g] 396,8 Blonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 153,4
	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (<u>1</u> , <u>3</u> , <u>7</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1</u> , <u>7</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) serek smietankowy 100 g (<u>7</u>) jablko 150 g pomidor 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>1</u> , <u>7</u> , <u>9</u>) ryz z sosem waniliowym 350 g (<u>1</u> , <u>3</u> , <u>7</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml masło ex 10 g (<u>7</u>) szynka drobiowa kolacja 50 g (<u>1</u> , <u>6</u>) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (<u>7</u>)	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 374,2 Bialko ogółem [g] 81,6 Tluszcz [g] 52,4 Weglowodany ogółem [g] 401,1 Blonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 157,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-10 czwartek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) serek smietankowy 100 g (7) mandarynka 80 g pomidor 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) ryz na sypko 200 g (7) kompot b/c 200 ml indyk krojony 110 g (1, 7, 9) sałata lodowa ze smietana 50 g (7)	chleb razowy 100 g (1, 6) herbata b/c z cytryna 200 ml masło ex 10 g (7) szynka drobiowa kolacja 50 g (1, 6) sałatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10)	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,8 Bialko ogólem [g] 87,9 Tluszcz [g] 62,1 Weglowodany ogólem [g] 295,5 Bionnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 26,4 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 68,3
---------------------	--------------------------------------	---	--	---	-----------	---

Oznaczenia alergenów:

- 1 - *Zboza zawierające gluten,*
- 2 - *Skorupiaki i pochodne,*
- 3 - *Jaja i pochodne,*
- 4 - *Ryby i pochodne,*
- 5 - *Orzeszki ziemne i pochodne,*
- 6 - *Soja i pochodne,*
- 7 - *Mleko i pochodne,*
- 8 - *Orzechy,*
- 9 - *Seler i pochodne,*
- 10 - *Gorczyca i pochodne,*
- 11 - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- 12 - *Dwutlenek siarki, siarczyny,*
- 13 - *Lubin i pochodne,*
- 14 - *Mieczaki i pochodne,*