

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-06-01 niedziela	Podstawowa	platkí owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) maslo roslinne 10 g (7,) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7,) mix salat 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7,) salata lodowa ze smietana 50 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) galaretka drobiowa 100 g szpinak 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,7 Bialko ogólem [g] 109,8 Tluszcz [g] 56,6 Weglowodany ogólem [g] 289,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 25,4 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 102,7
	Latwo strawna	platkí owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) maslo roslinne 10 g (7,) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7,) mix salat 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7,) salata lodowa ze smietana 50 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) maslo ex 10 g (7,) galaretka drobiowa 100 g szpinak 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,7 Bialko ogólem [g] 112,4 Tluszcz [g] 56,4 Weglowodany ogólem [g] 292,8 Blonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 25,4 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 102
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkí owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) maslo roslinne 10 g (7,) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7,) mix salat 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7,) salata lodowa ze smietana 50 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) galaretka drobiowa 100 g szpinak 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,5 Bialko ogólem [g] 108,6 Tluszcz [g] 56,6 Weglowodany ogólem [g] 250,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 25,4 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 64,4
2025-06-02 poniedzialek	Podstawowa	platkí jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) chalka 100 g (1, 3, 6,) maslo roslinne 15 g (7,) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) kaszotto 350 g (7,) sos pieczarkowy 20 g (1, 7,) surówka skosztuj zdrowia 100 g (3, 10,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) maslo ex 10 g (7,) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9,) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,1 Bialko ogólem [g] 92,2 Tluszcz [g] 75,3 Weglowodany ogólem [g] 357,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 27,6 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 133

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-02 poniedziałek	Latwo strawna	platki jęczmienne 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 koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) risotto z sosem pomidorowym 400 g (1, 7, 9,) 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	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,3 Bialko ogółem [g] 74,4 Tluszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Blonnik pokarmowy [g] 18,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 135,3
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	platki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7,) 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 koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) risotto z sosem pomidorowym 400 g (1, 7, 9,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9,) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,2 Bialko ogółem [g] 86,6 Tluszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 55,3
2025-06-03 wtorek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7,) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) rozszponka 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	rosolnik 300 g (1, 9,) placki ziemniaczane po węgiersku 350 g (1, 3, 7,) surówka Coleslaw 100 g (3, 10,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,9 Bialko ogółem [g] 84,3 Tluszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 378,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 115,6
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) rozszponka 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	rosolnik 300 g (1, 9,) ziemniaki 200 g (7,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,6 Bialko ogółem [g] 80,1 Tluszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 118,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-03 wtorek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	rosolnik 300 g (<u>1, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) potrawka z kurczaka 200 g (<u>1, 7, 9.</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>) serek smietankowy 100 g (<u>7.</u>) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryżowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 810,1 Bialko ogółem [g] 77 Tluszcz [g] 51 Weglowodany ogółem [g] 273,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 66,5
	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (<u>1, 7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>7.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jogurt owocowy 150 g (<u>7.</u>)	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) gulasz wieprzowy 110 g (<u>1, 7.</u>) surówka niedzielny obiad 100 g (<u>3, 10.</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>) salatka bawarska 100 g (<u>3, 10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	drożdżówka 100 g (<u>1, 3, 6, 7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,8 Bialko ogółem [g] 88,6 Tluszcz [g] 97,9 Weglowodany ogółem [g] 316,1 Blonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 98,8
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (<u>1, 7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>7.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jogurt owocowy 150 g (<u>7.</u>)	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1, 3.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>1, 7.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>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	drożdżówka 100 g (<u>1, 3, 6, 7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 422 Bialko ogółem [g] 85,5 Tluszcz [g] 78,2 Weglowodany ogółem [g] 353,9 Blonnik pokarmowy [g] 17,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 104,2
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	makaron 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 cherry 40 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>7.</u>)	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1, 3.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>1, 7.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>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>) salatka bawarska 100 g (<u>3, 10.</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,5 Bialko ogółem [g] 88,2 Tluszcz [g] 87,4 Weglowodany ogółem [g] 274 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 60,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-05 czwartek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) ser żółty 50 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa solferino 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) kotlet drobiowy 80 g (1, 3, 11,) salátka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) mix salat 5 g ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek kieszonka 80 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,8 Bialko ogółem [g] 102,3 Tluszcz [g] 65,8 Weglowodany ogółem [g] 332,4 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 102,7
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9,) salátka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) mix salat 5 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek kieszonka 80 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,4 Bialko ogółem [g] 95,9 Tluszcz [g] 41,3 Weglowodany ogółem [g] 289,7 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 101
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) ser żółty 50 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9,) salátka z buraczków 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) mix salat 5 g ogórek świeży 100 g herbata b/c 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 773,6 Bialko ogółem [g] 92,9 Tluszcz [g] 49,2 Weglowodany ogółem [g] 250,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 77,2
2025-06-06 piątek	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (7,) bułka maslana 100 g (1, 3,) masło roślinne 10 g (7,) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	serek waniliowy 150 g (7,)	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11,) ziemniaki 200 g (7,) ryba po włosku 90 g (1, 3, 4, 7, 11,) surówka z pora 100 g (3, 10,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (7,) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,9 Bialko ogółem [g] 113,1 Tluszcz [g] 65 Weglowodany ogółem [g] 379,7 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 113,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-06 piątek	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (Z) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	serek waniliowy 150 g (Z)	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) pierogi leniwe 300 g (1, 3, 7) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (Z) sałata masłowa liśc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 802,2 Bialko ogółem [g] 117,7 Tluszcz [g] 60,5 Weglowodany ogółem [g] 458,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 122,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) pasta z jajka 100 g (3, Z) rukola 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (Z) pierogi leniwe 300 g (1, 3, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (Z) sałata masłowa liśc 10 g pomidor 100 g herbata b/c 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,4 Bialko ogółem [g] 102,5 Tluszcz [g] 58,5 Weglowodany ogółem [g] 383,5 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 68,9
2025-06-07 sobota	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (1, Z, 9) ziemniaki 200 g (Z) wątrobka z kurczaka z cebulka 100 g (1, Z) surówka z kiszzonej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) jajko gotowane 50 g (3) sałatka z kielbasa krakowska 100 g (1, 3, 9, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,3 Bialko ogółem [g] 106,5 Tluszcz [g] 80,9 Weglowodany ogółem [g] 326,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 95,7
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, Z, 9) ziemniaki 200 g (Z) wołowina duszona 120 g (9) bukiet warzyw 100 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) pomidor 100 g dżem mini 25 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,4 Bialko ogółem [g] 95,9 Tluszcz [g] 44,3 Weglowodany ogółem [g] 318,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 107,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-07 sobota	Z ogr. latwp. węglowod. (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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>1, 6, 9.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>9.</u>) bukiet warzyw 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>) jajko gotowane 50 g (<u>3.</u>) salatka z kielbasa krakowska 100 g (<u>1, 3, 9, 10.</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>1, 7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,8 Bialko ogółem [g] 93,4 Tluszcz [g] 64,5 Weglowodany ogółem [g] 287,9 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 60,9
	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 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>)	galaretka 175 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy 80 g (<u>1, 3.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>1, 7.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) ser żółty 50 g (<u>7.</u>) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,1 Bialko ogółem [g] 97,7 Tluszcz [g] 66,6 Weglowodany ogółem [g] 299,6 Blonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 117,1
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) serek fromage 100 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	galaretka 175 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) indyk krojony 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,2 Bialko ogółem [g] 101 Tluszcz [g] 56,7 Weglowodany ogółem [g] 291,3 Blonnik pokarmowy [g] 16,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 116,2
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) serek fromage 100 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	mus 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) indyk krojony 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>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>) papryka 100 g herbata b/c 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,8 Bialko ogółem [g] 100,9 Tluszcz [g] 66 Weglowodany ogółem [g] 243,4 Blonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 78,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-09 poniedziałek	Podstawowa	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) powidło mini 25 g serek mini kiri 17 g (7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) zapiekanka makaronowa z serem 350 g (1, 6, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek z owocami 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,9 Bialko ogółem [g] 109,8 Tluszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Sól [g] 8 suma cukrów prostych [g] 95,5
	Łatwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) dzem mini 25 g serek mini kiri 17 g (7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) makaron z sosem miesnym 300 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek z owocami 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,7 Bialko ogółem [g] 99,9 Tluszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 92,1
	Z ogr. łatw. węglowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) serek mini kiri 17 g (7,) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) makaron z sosem miesnym 300 g (1, 7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 259 Bialko ogółem [g] 102,5 Tluszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 48,6
2025-06-10 wtorek	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (7,) szpinak 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) kotlet mielony 90 g (1, 3, 11,) kapusta zasmażana młoda 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) salata maslowa lisc 10 g rzodkiewka 30 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,3 Bialko ogółem [g] 92,1 Tluszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 109,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-10 wtorek	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 1) chleb pszenny 100 g (1, 1) masło roślinne 10 g (7, 1) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (7, 1) szpinak 5 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7, 1)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 1) ziemniaki 200 g (7, 1) pulpety drobiowe 80 g (1, 3, 1) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9, 1) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 1) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 1) masło ex 10 g (7, 1) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 1) sałata masłowa liść 10 g pomidor koktajlowy 30 g herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7, 1)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 113,5
	Zogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 1) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 1) masło roślinne 10 g (7, 1) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (7, 1) szpinak 5 g kawa zbożowa b/c 200 ml (1, 7, 1)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 1) ziemniaki 200 g (7, 1) pulpety drobiowe 80 g (1, 3, 1) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9, 1) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 1) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1) masło ex 10 g (7, 1) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 1) sałata masłowa liść 10 g rzodkiewka 30 g herbata b/c 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7, 1)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 850,4 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 71,1