

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-11-01 sobota	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) 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)	banan 160 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (7) salata lodowa ze smietana 50 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,6 Bialko ogółem [g] 105,7 Tluszcz [g] 79,6 Weglowodany ogółem [g] 351,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 117,6
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) szynka z indyka 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9) udko duszone 200 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) salata lodowa ze smietana 50 g (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	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,9 Bialko ogółem [g] 102,4 Tluszcz [g] 60,1 Weglowodany ogółem [g] 351,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 121,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) 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)	banan 160 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9) udko duszone 200 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) salata lodowa ze smietana 50 g (7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryżowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,9 Bialko ogółem [g] 106,4 Tluszcz [g] 78,6 Weglowodany ogółem [g] 310 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 66
2025-11-02 niedziela	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7) szpinak 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	galaretki 175 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) kotlet mielony smazony 90 g (1, 3, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6) salatka makaronowa z papryka 100 g (1, 3, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,4 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 89,8 Weglowodany ogółem [g] 350,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 123,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-02 niedziela	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z, 1.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (Z, 1.) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 1.) szpinak 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1.)	galaretka 175 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9, 1.) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9, 1.) ziemniaki gotowane 200 g (Z, 1.) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 1.) masło ex 10 g (Z, 1.) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6, 1.) pomidor 100 g dzem mini 25 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z, 1.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,2 Bialko ogółem [g] 106,3 Tluszcz [g] 49,9 Weglowodany ogółem [g] 333,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 134,8
	Z ogr. latwp. wegloвод. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z, 1, 6, 11, 1.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 1.) masło roślinne 10 g (Z, 1.) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 1.) szpinak 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 1.)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9, 1.) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9, 1.) ziemniaki gotowane 200 g (Z, 1.) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1.) masło ex 10 g (Z, 1.) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6, 1.) salatka makaronowa z papryka 100 g (1, 3, 10, 1.) herbata b/c 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z, 1.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,7 Bialko ogółem [g] 102,6 Tluszcz [g] 62,2 Weglowodany ogółem [g] 285,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 68,3
2025-11-03 poniedzialek	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 1.) chalka 100 g (1, 3, 6, 1.) masło roślinne 15 g (Z, 1.) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1.)	jogurt owocowy 150 g (Z, 1.)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9, 1.) kasza jeczmienna na sypko 200 g (1, 7, 1.) paprykarz duszony 110 g (1, 7, 1.) fasolka szparagowa na cieplo 100 g (Z, 1.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1.) masło ex 10 g (Z, 1.) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9, 1.) ogórek swiezy 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 460 Bialko ogółem [g] 94,8 Tluszcz [g] 65,2 Weglowodany ogółem [g] 385,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 153,4
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 1.) chalka 100 g (1, 3, 6, 1.) masło roślinne 15 g (Z, 1.) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1.)	jogurt owocowy 150 g (Z, 1.)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9, 1.) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9, 1.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 1.) masło ex 10 g (Z, 1.) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 1.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 177 Bialko ogółem [g] 75,3 Tluszcz [g] 46 Weglowodany ogółem [g] 373,3 Blonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 155

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-03 poniedziałek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7) pomidor koktajlowy 30 g	jogurt naturalny 200 g (7)	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) paszтет kolacja 90 g (1, 6, 9) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,2 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 80,9
	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	mandarynka 80 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) bigos gotowany 250 g (1, 6, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) serek smietankowy 100 g (7) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	drożdżówka 100 g (1, 3, 6, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 394 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 365,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 94,3
2025-11-04 wtorek	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (7) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) pulpety drobiowe pieczone 80 g (1, 3) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9) marchewka tarta z jablkiem 100 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) serek smietankowy 100 g (7) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	drożdżówka 100 g (1, 3, 6, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,8 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 96,1
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	mandarynka 80 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) pulpety drobiowe pieczone 80 g (1, 3) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9) marchewka tarta z jablkiem 100 g (7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) serek smietankowy 100 g (7) pomidor 100 g herbata b/c 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 919 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 60,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-05 środa	Podstawowa	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 12) masło roslinne 10 g (7, 12) serek mini kiri 17 g (7, 12) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 12)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 10) kotleciki babuni smazone 80 g (1, 3, 7, 10) buraczki na cieplo 100 g (1, 7, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło roslinne 10 g (7, 12) parówki 140 g (6, 11) pomidor 100 g rukola 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 12)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 747,2 Bialko ogółem [g] 91,5 Tluszcz [g] 105,4 Weglowodany ogółem [g] 371,1 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 117,1
	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 12) masło roslinne 10 g (7, 12) serek mini kiri 17 g (7, 12) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 12)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 10) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9, 10) buraczki na cieplo 100 g (1, 7, 10) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 12) masło roslinne 10 g (7, 12) parówki 140 g (6, 11) pomidor 100 g rukola 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 12)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,2 Bialko ogółem [g] 91,2 Tluszcz [g] 78 Weglowodany ogółem [g] 373,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 117,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 12) masło roslinne 10 g (7, 12) ser topiony 17 g (7, 12) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6, 11) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 12)	banan 160 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 10) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9, 10) buraczki na cieplo 100 g (1, 7, 10) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło roslinne 10 g (7, 12) parówki 140 g (6, 11) pomidor 100 g rukola 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 12)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,1 Bialko ogółem [g] 95 Tluszcz [g] 76,9 Weglowodany ogółem [g] 310,8 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 79,5
2025-11-06 czwartek	Podstawowa	platkі jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło roslinne 10 g (7, 12) ser zólty 50 g (7, 12) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 12)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 10) kopytka ziemniaczane gotowane 300 g (1, 3, 7, 10) sos miesny 100 g (1, 7, 10) surówka Coleslaw 100 g (3, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 12) szynka z indyka 50 g (1, 6, 11) salatka bawarska 100 g (3, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (7, 12)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 944,9 Bialko ogółem [g] 118,7 Tluszcz [g] 102,7 Weglowodany ogółem [g] 418,2 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 79,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-06 czwartek	Latwo strawna	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 1) chleb pszenny 100 g (1, 1) masło roslinne 10 g (7, 1) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 1) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 1) ziemniaki gotowane 200 g (7, 1) wołowina duszona 120 g (9, 1) kalafior na ciepło 100 g (7, 1) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 1) masło ex 10 g (7, 1) szynka z indyka 50 g (1, 6, 1) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (7, 1)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,3 Bialko ogółem [g] 107,2 Tluszcz [g] 57 Weglowodany ogółem [g] 337,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 92,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 1) chleb razowy 100 g (1, 6, 1) masło roslinne 10 g (7, 1) ser żółty 50 g (7, 1) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 1)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 1) ziemniaki gotowane 200 g (7, 1) wołowina duszona 120 g (9, 1) kalafior na ciepło 100 g (7, 1) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1) masło ex 10 g (7, 1) szynka z indyka 50 g (1, 6, 1) salatka bawarska 100 g (3, 10, 1) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7, 1)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,4 Bialko ogółem [g] 110,7 Tluszcz [g] 73,6 Weglowodany ogółem [g] 289,7 Blonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 64,8
2025-11-07 piątek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7, 1) bulka maslana 100 g (1, 3, 1) masło roslinne 10 g (7, 1) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1)	serek waniliowy 150 g (7, 1)	zupa solferino 300 g (1, 7, 9, 1) ziemniaki gotowane 200 g (7, 1) ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11, 1) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 1) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1) masło ex 10 g (7, 1) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7, 1) rukola 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 724 Bialko ogółem [g] 126,3 Tluszcz [g] 80 Weglowodany ogółem [g] 389,2 Blonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 143,7
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7, 1) bulka maslana 100 g (1, 3, 1) masło roslinne 10 g (7, 1) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1)	serek waniliowy 150 g (7, 1)	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9, 1) ziemniaki gotowane 200 g (7, 1) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (1, 4, 7, 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) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7, 1) rukola 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,6 Bialko ogółem [g] 119 Tluszcz [g] 48,6 Weglowodany ogółem [g] 351,6 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 140,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-07 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>Z.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>3, 7.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	skyr bez cukru 140 g (<u>Z.</u>)	zupa makaronowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>Z.</u>) ryba pieczona w sosie ziołowym 210 g (<u>1, 4, 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>Z.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>Z.</u>) rukola 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,4 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 47,2 Weglowodany ogółem [g] 285,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 78,3
	Podstawowa	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 sniadanie 80 g (<u>1, 6, 9.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	pomarancza 200 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) bitka schabowa duszona 110 g (<u>1, 7.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>Z.</u>) surówka z selera 100 g (<u>3, 9, 10.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>Z.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>3.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>3, 9, 10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>Z.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,6 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 75,6 Weglowodany ogółem [g] 334,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 94,4
2025-11-08 sobota	Latwo strawna	platki jaglane na mleku 350 ml (<u>Z.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>Z.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	banan 160 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>Z.</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>) szynka z indyka 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>Z.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 51 Weglowodany ogółem [g] 322,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 105,5
	Z ogr. latwp. weglowod. (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 sniadanie 80 g (<u>1, 6, 9.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	pomarancza 200 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>Z.</u>) salata zielona ze smietana 50 g (<u>Z.</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>Z.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>3.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>3, 9, 10.</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>Z.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 72,4 Weglowodany ogółem [g] 291,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 61,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-09 niedziela	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 7) masło roślinne 10 g (7) serek fromage 100 g (7) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	mandarynka 80 g	krupnik 300 g (1, 7, 9) kotlet drobiowy smazony 80 g (1, 3, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,1 Bialko ogółem [g] 101,5 Tluszcz [g] 78,5 Weglowodany ogółem [g] 351,6 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 101,1
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) serek fromage 100 g (7) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, 7, 9) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,9 Bialko ogółem [g] 109 Tluszcz [g] 50,4 Weglowodany ogółem [g] 338,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 104,5
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 7) masło roślinne 10 g (7) serek fromage 100 g (7) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	mandarynka 80 g	krupnik 300 g (1, 7, 9) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,2 Bialko ogółem [g] 109,7 Tluszcz [g] 52,3 Weglowodany ogółem [g] 295,5 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 67,1
2025-11-10 poniedziałek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 7) masło roślinne 10 g (7) serek mini kiri 17 g (7) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	kiwi 80 g	zurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) serdelki 90 g (6) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,6 Bialko ogółem [g] 82,5 Tluszcz [g] 84,3 Weglowodany ogółem [g] 365,4 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 74,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-10 poniedziałek	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) serek mini kiri 17 g (Z) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jablko 150 g	zurek 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) serdelki 90 g (6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] 2 551,5 Bialko ogółem [g] 84,8 Tluszcz [g] 84,3 Weglowodany ogółem [g] 373 Blonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 79,8
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) serek mini kiri 17 g (Z) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	kiwi 80 g	zurek 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) serdelki 90 g (6) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] 2 330,6 Bialko ogółem [g] 101,9 Tluszcz [g] 82,7 Weglowodany ogółem [g] 305,5 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sól [g] 7,4 suma cukrów prostych [g] 45,3