

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-11-11 wtorek	Podstawowa	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) pulpety drobiowe pieczone 80 g (1, 3) sos koperkowy 20 g (1, 7) marchewka na ciepło 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,8 Bialko ogółem [g] 92,9 Tluszcz [g] 60,3 Weglowodany ogółem [g] 340,5 Blonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 106
	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7) marchewka na ciepło 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) poledwica drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,2 Bialko ogółem [g] 103,7 Tluszcz [g] 52,9 Weglowodany ogółem [g] 333,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 106,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7) marchewka na ciepło 100 g (1, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,9 Bialko ogółem [g] 104,8 Tluszcz [g] 61,8 Weglowodany ogółem [g] 289,7 Blonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 67,5
2025-11-12 środa	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) paszтет śniadanie 80 g (1, 6, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	mus 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (7) sos pieczarkowy 20 g (1, 7) ogórek konserwowy 100 g (10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) twarozek z pietruszka kolacja 90 g (7) rukola 5 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,1 Bialko ogółem [g] 106,2 Tluszcz [g] 61,5 Weglowodany ogółem [g] 322,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 117,1

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-12 środa	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 1.) chleb pszenny 100 g (1, 7, 9, 1.) masło roślinne 10 g (7, 1.) szynka z indyka 50 g (1, 6, 1.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1.)	mus 100 g	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 (7, 1.) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (7, 1.) rukola 5 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 1.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,6 Bialko ogółem [g] 93,9 Tluszcz [g] 41,6 Weglowodany ogółem [g] 331,6 Blonnik pokarmowy [g] 19,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 116
	Z ogr. latwp. wegloвод. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 1.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 1.) masło roślinne 10 g (7, 1.) paszтет sniadanie 80 g (1, 6, 9, 1.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 1.)	mus 100 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9, 1.) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9, 1.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1.) masło ex 10 g (7, 1.) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (7, 1.) rukola 5 g pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 1.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,7 Bialko ogółem [g] 94,1 Tluszcz [g] 50,6 Weglowodany ogółem [g] 299 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 81,8
2025-11-13 czwartek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 1.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 1.) masło roślinne 10 g (7, 1.) szynka z indyka 50 g (1, 6, 1.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1.)	banan 160 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 1.) ziemniaki gotowane 200 g (7, 1.) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (1, 6, 7, 1.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1.) masło ex 10 g (7, 1.) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 1.) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7, 1.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,8 Bialko ogółem [g] 122 Tluszcz [g] 58 Weglowodany ogółem [g] 343,4 Blonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 106,8
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 1.) chleb pszenny 100 g (1, 1.) masło roślinne 10 g (7, 1.) szynka z indyka 50 g (1, 6, 1.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1.)	banan 160 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 1.) ziemniaki gotowane 200 g (7, 1.) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9, 1.) salata zielona ze smietana 50 g (7, 1.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 1.) masło ex 10 g (7, 1.) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 1.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7, 1.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,1 Bialko ogółem [g] 101,7 Tluszcz [g] 47,8 Weglowodany ogółem [g] 305,1 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 99,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-13 czwartek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (Z, 1, 6, 11.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z, 1, 6.) szynka z indyka 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	banan 160 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z, 1, 7, 9.) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9.) salata zielona ze smietana 50 g (Z, 1, 7, 9.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z, 1, 6.) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6.) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (Z, 1, 6.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,3 Bialko ogółem [g] 99,4 Tluszcz [g] 48,3 Weglowodany ogółem [g] 268,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 66,1
	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z, 1, 3, 6.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (Z, 1, 3, 6.) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	mandarynka 80 g	zupa ogórkowa z ryzem 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z, 1, 7, 9.) ryba po wlosku smazona 90 g (1, 3, 4, 7, 11.) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z, 1, 6.) serek smietankowy 100 g (Z, 1, 6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek kieszonka 80 g (Z, 1, 6.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,8 Bialko ogółem [g] 84,9 Tluszcz [g] 75,9 Weglowodany ogółem [g] 373,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 142
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z, 1, 3, 6.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (Z, 1, 3, 6.) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zupa ryzowa 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z, 1, 7, 9.) ryba po grecku duszona 200 g (4, 7, 11.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z, 1, 6.) serek smietankowy 100 g (Z, 1, 6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek kieszonka 80 g (Z, 1, 6.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,9 Bialko ogółem [g] 90,5 Tluszcz [g] 52,5 Weglowodany ogółem [g] 359,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 147
2025-11-14 piątek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z, 1, 6, 11.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 15 g (Z, 1, 6, 11.) pasta z jajka 100 g (3, 7.) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zupa ryzowa 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z, 1, 7, 9.) ryba po grecku duszona 200 g (4, 7, 11.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z, 1, 6.) serek smietankowy 100 g (Z, 1, 6.) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 948 Bialko ogółem [g] 96,6 Tluszcz [g] 54,1 Weglowodany ogółem [g] 280,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 79,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z, 1, 6, 11.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 15 g (Z, 1, 6, 11.) pasta z jajka 100 g (3, 7.) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zupa ryzowa 300 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z, 1, 7, 9.) ryba po grecku duszona 200 g (4, 7, 11.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z, 1, 6.) serek smietankowy 100 g (Z, 1, 6.) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 948 Bialko ogółem [g] 96,6 Tluszcz [g] 54,1 Weglowodany ogółem [g] 280,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 79,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-15 sobota	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) ser żółty 50 g (7, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	pomarańcza 200 g	rosolnik 300 g (1, 9, 9) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 6) masło ex 10 g (7, 9) kielbaski bez osłonki 140 g (6, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	serek z owocami 150 g (7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,6 Bialko ogółem [g] 122,6 Tluszcz [g] 83,3 Weglowodany ogółem [g] 322,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sól [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 101,8
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb pszenny 100 g (1, 7, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) szynka z kurczaka 50 g (1, 6, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	jabłko 150 g	rosolnik 300 g (1, 9, 9) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 6) masło ex 10 g (7, 9) kielbaski bez osłonki 140 g (6, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	serek z owocami 150 g (7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,5 Bialko ogółem [g] 108 Tluszcz [g] 78,2 Weglowodany ogółem [g] 321,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sól [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 98,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) ser żółty 50 g (7, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)	pomarańcza 200 g	rosolnik 300 g (1, 9, 9) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 6) masło ex 10 g (7, 9) kielbaski bez osłonki 140 g (6, 6) pomidor 100 g herbata b/c z cytryną 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,6 Bialko ogółem [g] 101,6 Tluszcz [g] 84,5 Weglowodany ogółem [g] 295,4 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 70,7
2025-11-16 niedziela	Podstawowa	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 9) rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) kotlet mozaikowy smazony 90 g (1, 3, 11, 9) surówka skosztuj zdrowia 100 g (3, 10, 9) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 6) masło ex 10 g (7, 9) galaretką drobiową 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,9 Bialko ogółem [g] 96,7 Tluszcz [g] 86,3 Weglowodany ogółem [g] 345,8 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 119,2

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-16 niedziela	Latwo strawna	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 1) chleb pszenny 100 g (1, 7, 1) maslo roslinne 10 g (7, 1) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 1) rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 1) ziemniaki gotowane 200 g (7, 1) zrazik drobiowy pieczony 80 g (1, 3, 1) sos koperkowy 20 g (1, 7, 1) brokul na cieplo 100 g (7, 1) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 1) maslo ex 10 g (7, 1) galaretka drobiowa 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,6 Bialko ogolem [g] 102 Tluszcz [g] 52,7 Weglowodany ogolem [g] 337,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,2 Sol [g] 4,4 suma cukrow prostych [g] 121,2
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 1) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 1) maslo roslinne 10 g (7, 1) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 1) rukola 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 1)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 1) ziemniaki gotowane 200 g (7, 1) zrazik drobiowy pieczony 80 g (1, 3, 1) sos koperkowy 20 g (1, 7, 1) brokul na cieplo 100 g (7, 1) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1) maslo ex 10 g (7, 1) galaretka drobiowa 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,9 Bialko ogolem [g] 99,4 Tluszcz [g] 52,9 Weglowodany ogolem [g] 298,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,2 Sol [g] 4,2 suma cukrow prostych [g] 87
2025-11-17 poniedzialek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 1) bulka maslana 100 g (1, 3, 1) maslo roslinne 10 g (7, 1) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1)	serek waniliowy 150 g (7, 1)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 1) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (1, 7, 1) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1) maslo ex 10 g (7, 1) jajko gotowane 50 g (3, 1) salatka z szynka, ogorkiem i kukurydza 100 g (1, 3, 6, 10, 1) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 1)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 407 Bialko ogolem [g] 101,1 Tluszcz [g] 81 Weglowodany ogolem [g] 371,2 Blonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 32 Sol [g] 3,6 suma cukrow prostych [g] 115,8
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 1) bulka maslana 100 g (1, 3, 1) maslo roslinne 10 g (7, 1) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 1)	serek waniliowy 150 g (7, 1)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 1) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (1, 7, 1) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 1) maslo ex 10 g (7, 1) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6, 1) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 1)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 425 Bialko ogolem [g] 105,4 Tluszcz [g] 65,3 Weglowodany ogolem [g] 355,1 Blonnik pokarmowy [g] 15,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 26,1 Sol [g] 4,5 suma cukrow prostych [g] 120

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-17 poniedziałek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 7, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 7) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 9) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 7)	skyr bez cukru 140 g (7, 7)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 9) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (1, 7, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 6) masło ex 10 g (7, 7) jajko gotowane 50 g (3, 7) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (1, 3, 6, 10, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,7 Bialko ogółem [g] 98,4 Tluszcz [g] 72,1 Weglowodany ogółem [g] 309,6 Blonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 53
	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 7) paszтет sniadanie 80 g (1, 6, 9, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 7)	sliwka 80 g	krupnik 300 g (1, 7, 9, 9) kotleciki babuni smazone 80 g (1, 3, 7, 7) ziemniaki gotowane 200 g (7, 7) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 6) masło ex 10 g (7, 7) serek fromage 100 g (7, 7) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (7, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,4 Bialko ogółem [g] 98,3 Tluszcz [g] 100,7 Weglowodany ogółem [g] 349,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 93,1
	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 7) chleb pszenny 100 g (1, 7, 7) masło roślinne 10 g (7, 7) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 7)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, 7, 9, 9) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 7) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 7) masło ex 10 g (7, 7) serek fromage 100 g (7, 7) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (7, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,2 Bialko ogółem [g] 106,2 Tluszcz [g] 61 Weglowodany ogółem [g] 347,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 95,9
2025-11-18 wtorek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 7) paszтет sniadanie 80 g (1, 6, 9, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 7)	sliwka 80 g	krupnik 300 g (1, 7, 9, 9) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 7) salatka z buraczków 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 6) masło ex 10 g (7, 7) serek fromage 100 g (7, 7) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,3 Bialko ogółem [g] 119,4 Tluszcz [g] 57,4 Weglowodany ogółem [g] 294,9 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 65
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 7) paszтет sniadanie 80 g (1, 6, 9, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 7)	sliwka 80 g	krupnik 300 g (1, 7, 9, 9) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 7) salatka z buraczków 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 6) masło ex 10 g (7, 7) serek fromage 100 g (7, 7) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,3 Bialko ogółem [g] 119,4 Tluszcz [g] 57,4 Weglowodany ogółem [g] 294,9 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 65

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-19 środa	Podstawowa	platki jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) serek mini kiri 17 g (Z) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	gruszka 150 g	zupa brokułowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) paprykarz duszony 110 g (1, Z) ziemniaki gotowane 200 g (Z) sałata lodowa ze smietana 50 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) ser żółty 50 g (Z) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 273 Bialko ogółem [g] 93,3 Tluszcz [g] 62,4 Weglowodany ogółem [g] 346,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 98,7
	Latwo strawna	platki jaglane 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	zupa brokułowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) wolowina duszona 120 g (9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) sałata lodowa ze smietana 50 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,1 Bialko ogółem [g] 89,8 Tluszcz [g] 49,3 Weglowodany ogółem [g] 340,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 94,2
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	platki jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) serek mini kiri 17 g (Z) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	gruszka 150 g	zupa brokułowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) wolowina duszona 120 g (9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) sałata lodowa ze smietana 50 g (Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) ser żółty 50 g (Z) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,2 Bialko ogółem [g] 101,7 Tluszcz [g] 61 Weglowodany ogółem [g] 288,4 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 62,7
2025-11-20 czwartek	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (Z) kotlet schabowy smazony 80 g (1, 3, 11) mizeria ze smietana 100 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) serdelki 90 g (6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 894,6 Bialko ogółem [g] 105 Tluszcz [g] 111,2 Weglowodany ogółem [g] 399,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 94,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-20 czwartek	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (Z) pulpety drobiowe pieczone 80 g (1, 3) sos pietruszkowy 20 g (1, Z) marchewka tarta z jablkiem 100 g (Z) 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	semiczek z owocami 150 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] 2 597,8 Bialko ogółem [g] 99,4 Tluszcz [g] 81,1 Weglowodany ogółem [g] 397,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 99,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (Z) pulpety drobiowe pieczone 80 g (1, 3) sos pietruszkowy 20 g (1, Z) marchewka tarta z jablkiem 100 g (Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) serdelki 90 g (6) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] 2 322,7 Bialko ogółem [g] 93,1 Tluszcz [g] 71,8 Weglowodany ogółem [g] 341,5 Blonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 74