

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-10-11 sobota	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>1, 7,</u> ) chleb zwykły 100 g ( <u>1, 6, 11,</u> ) masło roślinne 10 g ( <u>7,</u> ) paszтет sniadanie 80 g ( <u>1, 6, 9,</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, 7,</u> )	jogobella bez cukru 150 g ( <u>7,</u> )	krupnik 300 g ( <u>1, 7, 9,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>7,</u> ) gulasz wieprzowy gotowany 110 g ( <u>1, 7,</u> ) sałatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g ( <u>1, 6,</u> ) masło ex 10 g ( <u>7,</u> ) szynka drobiowa 50 g ( <u>1, 6,</u> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <u>3, 9, 10,</u> ) herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	<b>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,4</b> <b>Bialko ogółem [g] 100,8</b> <b>Tluszcz [g] 68,6</b> <b>Weglowodany ogółem [g] 362,7</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 32,3</b> <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8</b> <b>Sól [g] 5,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 121,6</b>
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>1, 7,</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>1,</u> ) masło roślinne 10 g ( <u>7,</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>1, 6,</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, 7,</u> )	jogobella bez cukru 150 g ( <u>7,</u> )	krupnik 300 g ( <u>1, 7, 9,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>7,</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>1, 7, 9,</u> ) sałatka z buraczków 100 g 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	sok przecierowy 330 g	<b>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,3</b> <b>Bialko ogółem [g] 91,6</b> <b>Tluszcz [g] 48,8</b> <b>Weglowodany ogółem [g] 357,8</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 29,3</b> <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,8</b> <b>Sól [g] 5,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 124</b>
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>1, 7,</u> ) chleb zwykły 100 g ( <u>1, 6, 11,</u> ) masło roślinne 10 g ( <u>7,</u> ) paszтет sniadanie 80 g ( <u>1, 6, 9,</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml ( <u>1, 7,</u> )	jogobella bez cukru 150 g ( <u>7,</u> )	krupnik 300 g ( <u>1, 7, 9,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>7,</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>1, 7, 9,</u> ) sałatka z buraczków 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g ( <u>1, 6,</u> ) masło ex 10 g ( <u>7,</u> ) szynka drobiowa 50 g ( <u>1, 6,</u> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <u>3, 9, 10,</u> ) herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryżowe 20 g	<b>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,2</b> <b>Bialko ogółem [g] 91,6</b> <b>Tluszcz [g] 68,6</b> <b>Weglowodany ogółem [g] 319,2</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 28,4</b> <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5</b> <b>Sól [g] 5,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,4</b>
2025-10-12 niedziela	Podstawowa	placki jaglane na mleku 350 ml ( <u>7,</u> ) chleb zwykły 100 g ( <u>1, 6, 11,</u> ) masło roślinne 10 g ( <u>7,</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g ( <u>7,</u> ) roszponka 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, 7,</u> )	galaretka 175 g	rosół z makaronem 300 g ( <u>1, 9,</u> ) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g ( <u>7,</u> ) salata lodowa 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> ) jajko gotowane 50 g ( <u>3,</u> ) sałatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g ( <u>1, 3, 9, 10,</u> ) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g ( <u>1, 7,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,3</b> <b>Bialko ogółem [g] 107,7</b> <b>Tluszcz [g] 73,3</b> <b>Weglowodany ogółem [g] 336,7</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 22,4</b> <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,8</b> <b>Sól [g] 3,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 110</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-12 niedziela	Latwo strawna	placki jaglane na mleku 350 ml (Z, 1.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (Z.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (Z.) roszponka 5 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, Z.)	galaretka 175 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9.) udko duszone 200 g (1, 7, 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 z kurczaka 50 g (1, 6.) pomidor 100 g miód 25 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,4 Bialko ogółem [g] 113 Tluszcz [g] 61,1 Weglowodany ogółem [g] 356,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 114,5
	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	placki jaglane na mleku 350 ml (Z.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (Z.) roszponka 5 g kawa zbożowa b/c 200 ml (1, Z.)	jablko 150 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9.) udko duszone 200 g (1, 7, 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.) jajko gotowane 50 g (3.) sałatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10.) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,1 Bialko ogółem [g] 106,3 Tluszcz [g] 72,8 Weglowodany ogółem [g] 298,6 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 56,2
2025-10-13 poniedziałek	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, Z.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (Z.) marmolada 50 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, Z.)	jogurt owocowy 150 g (Z.)	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) kasza gryczana na sypko 200 g (Z.) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (1, 3.) sos pieczarkowy 20 g (1, Z.) surówka z czerwonej kapusty 100 g (3, 10.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) ser żółty 50 g (Z.) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,2 Bialko ogółem [g] 86,3 Tluszcz [g] 69,1 Weglowodany ogółem [g] 362,6 Blonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 147,4
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, Z.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (Z.) marmolada 50 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, Z.)	jogurt owocowy 150 g (Z.)	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) ryż na sypko 200 g (Z.) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9.) marchewka na ciepło 100 g (1, Z.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (Z.) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,7 Bialko ogółem [g] 85,1 Tluszcz [g] 53,3 Weglowodany ogółem [g] 396,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 158,6

## Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-13 poniedziałek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 7) masło roślinne 10 g (7, 7) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 7) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 7)	jogurt naturalny 200 g (7, 7)	zupa koperkowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9, 7) ryż na sypko 200 g (7, 7) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9, 7) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 7) masło ex 10 g (7, 7) ser żółty 50 g (7, 7) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,2 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 58,7 Weglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 84,4
	Podstawowa	plátky jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 7) masło roślinne 10 g (7, 7) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 7) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 7)	sliwka 80 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 7) kotlet mozaikowy smazoný 90 g (1, 3, 11, 7) ziemniaki gotowane 200 g (7, 7) surówka z selera 100 g (3, 9, 10, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 7) masło ex 10 g (7, 7) serek smietankowy 100 g (7, 7) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,4 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 84,4 Weglowodany ogółem [g] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 95,3
2025-10-14 wtorek	Latwo strawna	plátky jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 7) chleb pszenny 100 g (1, 7, 7) masło roślinne 10 g (7, 7) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 7) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 7)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 7) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3, 7, 7) sos pietruszkowy 20 g (1, 7, 7) ziemniaki gotowane 200 g (7, 7) kalafior na ciepło 100 g (7, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 7) masło ex 10 g (7, 7) serek smietankowy 100 g (7, 7) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 51,1 Weglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 98,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	plátky jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 7) masło roślinne 10 g (7, 7) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 7) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 7)	sliwka 80 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 7) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3, 7, 7) sos pietruszkowy 20 g (1, 7, 7) ziemniaki gotowane 200 g (7, 7) kalafior na ciepło 100 g (7, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 7) masło ex 10 g (7, 7) serek smietankowy 100 g (7, 7) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 964,5 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 51,3 Weglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 63,1

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-15 środa	Podstawowa	platkę gryczaną na mleku 350 ml ( <u>Z</u> ) chleb zwykły 100 g ( <u>1, 6, 11</u> ) masło roślinne 10 g ( <u>Z</u> ) serek mini kiri 17 g ( <u>Z</u> ) miód 25 g kawa zbożowa z/c 200 ml ( <u>1, Z</u> )	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g ( <u>1, 7, 9</u> ) zapiekanka staropolska z sosem pieczoną 400 g ( <u>1, 3, 6, 7</u> ) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g ( <u>1, 6</u> ) masło ex 10 g ( <u>Z</u> ) parówki 140 g ( <u>6</u> ) pomidor 100 g rukola 5 g herbata z/c z cytryną 200 ml	semiczek z owocami 150 g ( <u>Z</u> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 619,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 102,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 363,2 <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 24,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 38,6 <b>Sól</b> [g] 5,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 94,2
	Łatwo strawna	platkę gryczaną na mleku 350 ml ( <u>Z</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>1</u> ) masło roślinne 10 g ( <u>Z</u> ) serek mini kiri 17 g ( <u>Z</u> ) miód 25 g kawa zbożowa z/c 200 ml ( <u>1, Z</u> )	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g ( <u>1, 7, 9</u> ) wołowina duszona 120 g ( <u>9</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>Z</u> ) brokuł na ciepło 100 g ( <u>Z</u> ) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>1</u> ) masło ex 10 g ( <u>Z</u> ) parówki 140 g ( <u>6</u> ) pomidor 100 g rukola 5 g herbata z/c z cytryną 200 ml	semiczek z owocami 150 g ( <u>Z</u> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 585,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 368,5 <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 24,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,3 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,4
	Z ogr. łatwop. węglowod. (cukrzycowa)	platkę gryczaną na mleku 350 ml ( <u>Z</u> ) chleb zwykły 100 g ( <u>1, 6, 11</u> ) masło roślinne 10 g ( <u>Z</u> ) ser topiony 17 g ( <u>Z</u> ) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g ( <u>1, 6</u> ) kawa zbożowa b/c 200 ml ( <u>1, Z</u> )	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g ( <u>1, 7, 9</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>Z</u> ) wołowina duszona 120 g ( <u>9</u> ) brokuł na ciepło 100 g ( <u>Z</u> ) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g ( <u>1, 6</u> ) masło ex 10 g ( <u>Z</u> ) parówki 140 g ( <u>6</u> ) pomidor 100 g rukola 5 g herbata b/c 200 ml	jogobella bez cukru 150 g ( <u>Z</u> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 241,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 107 <b>Tłuszcz</b> [g] 77 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 288,1 <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 29,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,3 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,4
2025-10-16 czwartek	Podstawowa	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> ) pasztet śniadanie 80 g ( <u>1, 6, 9</u> ) pomidor 100 g kawa zbożowa z/c 200 ml ( <u>1, Z</u> )	gruszka 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>1, 6, 7, 9, 11</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>Z</u> ) bitka schabowa duszona 110 g ( <u>1, Z</u> ) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g ( <u>1, 6</u> ) masło ex 10 g ( <u>Z</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>1, 6</u> ) salatka bawarska 100 g ( <u>3, 10</u> ) herbata z/c z cytryną 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>Z</u> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 614,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 392,9 <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 29,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,3 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,7

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-16 czwartek	Latwo strawna	kasza kukurydziana 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, Z.</u> )	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>1, 6, 7, 9, 11.</u> ) pierogi leniwe gotowane 300 g ( <u>1, 3, 7.</u> ) marchewka tarta z jablkiem 100 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 kurczaka 50 g ( <u>1, 6.</u> ) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>Z.</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,9 Bialko ogółem [g] 101,1 Tluszcz [g] 47 Weglowodany ogółem [g] 446,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 105,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	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> ) pasztet sniadanie 80 g ( <u>1, 6, 9.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml ( <u>1, Z.</u> )	gruszka 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>1, 6, 7, 9, 11.</u> ) pierogi leniwe gotowane 300 g ( <u>1, 3, 7.</u> ) marchewka tarta z jablkiem 100 g ( <u>Z.</u> ) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g ( <u>1, 6.</u> ) masło ex 10 g ( <u>Z.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>1, 6.</u> ) salatka bawarska 100 g ( <u>3, 10.</u> ) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g ( <u>1, Z.</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 708,8 Bialko ogółem [g] 102,5 Tluszcz [g] 72,6 Weglowodany ogółem [g] 426,6 Blonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 67
2025-10-17 piątek	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml ( <u>1, 3, 7.</u> ) bulka maslana 100 g ( <u>1, 3.</u> ) masło roślinne 10 g ( <u>Z.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, Z.</u> )	serek waniliowy 150 g ( <u>Z.</u> )	zupa jarzynowa z ryzem 300 g ( <u>1, Z, 9.</u> ) ryba smazona filet 120 g ( <u>1, 3, 4, 11.</u> ) surówka z pora 100 g ( <u>3, 10.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>Z.</u> ) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g ( <u>1, 6.</u> ) masło ex 10 g ( <u>Z.</u> ) twarozek z pietruszka kolacja 90 g ( <u>Z.</u> ) rukola 5 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g ( <u>Z.</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 773,7 Bialko ogółem [g] 121,4 Tluszcz [g] 94,7 Weglowodany ogółem [g] 367,6 Blonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 109,2
	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml ( <u>1, 3, 7.</u> ) bulka maslana 100 g ( <u>1, 3.</u> ) masło roślinne 10 g ( <u>Z.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, Z.</u> )	serek waniliowy 150 g ( <u>Z.</u> )	zupa jarzynowa z ryzem 300 g ( <u>1, Z, 9.</u> ) pulpet rybny pieczone 80 g ( <u>1, 3, 4.</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>1, Z.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>Z.</u> ) bukiet warzyw 100 g ( <u>Z.</u> ) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>1.</u> ) masło ex 10 g ( <u>Z.</u> ) twarozek z pietruszka kolacja 90 g ( <u>Z.</u> ) rukola 5 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g ( <u>Z.</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,1 Bialko ogółem [g] 115,9 Tluszcz [g] 63,3 Weglowodany ogółem [g] 368,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 116

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-17 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) pasta z jajka 100 g (3, 7, 12) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 12)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (1, 7, 9, 12) pulpet rybny pieczony 80 g (1, 3, 4, 12) sos koperkowy 20 g (1, 7, 12) ziemniaki gotowane 200 g (7, 12) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 12) masło ex 10 g (7, 12) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (7, 12) rukola 5 g pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7, 12)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,9 Bialko ogółem [g] 104 Tluszcz [g] 51,3 Weglowodany ogółem [g] 285,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 59,5
	Podstawowa	platkí owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 12) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 12) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 12)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9, 12) watróbka z kurczaka z cebulka smazona 100 g (1, 7, 12) ziemniaki gotowane 200 g (7, 12) surówka z kiszzonej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 12) masło ex 10 g (7, 12) ser żółty 50 g (7, 12) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (7, 12)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 367 Bialko ogółem [g] 115 Tluszcz [g] 73,7 Weglowodany ogółem [g] 325,5 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 98,5
	Latwo strawna	platkí owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 12) chleb pszenny 100 g (1, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 12) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 12)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9, 12) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9, 12) ziemniaki gotowane 200 g (7, 12) salata zielona ze smietana 50 g (7, 12) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 12) masło ex 10 g (7, 12) szynka z indyka 50 g (1, 6, 12) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (7, 12)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,3 Bialko ogółem [g] 99,2 Tluszcz [g] 49,6 Weglowodany ogółem [g] 322,6 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 93,9
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	platkí owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 12) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 12) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 12)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9, 12) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9, 12) ziemniaki gotowane 200 g (7, 12) salata zielona ze smietana 50 g (7, 12) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 12) masło ex 10 g (7, 12) ser żółty 50 g (7, 12) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	kefir 200 g (7, 12)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,4 Bialko ogółem [g] 103,7 Tluszcz [g] 59,2 Weglowodany ogółem [g] 284,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 69

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-19 niedziela	Podstawowa	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>Z</u> ) chleb zwykly 100 g ( <u>1, 6, 11</u> ) maslo roslinne 10 g ( <u>Z</u> ) serek fromage 100 g ( <u>Z</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, Z</u> )	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>1, 3, 6, 7, 9</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>Z</u> ) kotlet drobiowy smazony 80 g ( <u>1, 3, 11</u> ) marchewka na cieplo 100 g ( <u>1, Z</u> ) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g ( <u>1, 6</u> ) maslo ex 10 g ( <u>Z</u> ) szynka wieprzowa 50 g ( <u>1, 6, 7, 9</u> ) salatka makaronowa z papryka 100 g ( <u>1, 3, 10</u> ) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g ( <u>Z</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 655,1 <b>Bialko ogolem [g]</b> 105,8 <b>Tluszcz [g]</b> 95,3 <b>Weglowodany ogolem [g]</b> 353,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g]</b> 29 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>suma cukrow prostych [g]</b> 99,4
	Latwo strawna	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>Z</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>1</u> ) maslo roslinne 10 g ( <u>Z</u> ) serek fromage 100 g ( <u>Z</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, Z</u> )	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>1, 3, 6, 7, 9</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>Z</u> ) gulasz drobiowy gotowany 110 g ( <u>1, 7, 9</u> ) marchewka na cieplo 100 g ( <u>1, Z</u> ) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>1</u> ) maslo ex 10 g ( <u>Z</u> ) szynka wieprzowa 50 g ( <u>1, 6, 7, 9</u> ) pomidor 100 g miód 25 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g ( <u>Z</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 300,1 <b>Bialko ogolem [g]</b> 105,4 <b>Tluszcz [g]</b> 58,5 <b>Weglowodany ogolem [g]</b> 346,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g]</b> 27,6 <b>Sól [g]</b> 5 <b>suma cukrow prostych [g]</b> 107,2
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>Z</u> ) chleb zwykly 100 g ( <u>1, 6, 11</u> ) maslo roslinne 10 g ( <u>Z</u> ) serek fromage 100 g ( <u>Z</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml ( <u>1, Z</u> )	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>1, 3, 6, 7, 9</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>Z</u> ) gulasz drobiowy gotowany 110 g ( <u>1, 7, 9</u> ) marchewka na cieplo 100 g ( <u>1, Z</u> ) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g ( <u>1, 6</u> ) maslo ex 10 g ( <u>Z</u> ) szynka wieprzowa 50 g ( <u>1, 6, 7, 9</u> ) salatka makaronowa z papryka 100 g ( <u>1, 3, 10</u> ) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g ( <u>Z</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 189,9 <b>Bialko ogolem [g]</b> 104,6 <b>Tluszcz [g]</b> 70,2 <b>Weglowodany ogolem [g]</b> 294,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g]</b> 28,5 <b>Sól [g]</b> 4,8 <b>suma cukrow prostych [g]</b> 66
2025-10-20 poniedzialek	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml ( <u>Z</u> ) chleb zwykly 100 g ( <u>1, 6, 11</u> ) maslo roslinne 10 g ( <u>Z</u> ) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g ( <u>1, 6</u> ) powidlo mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, Z</u> )	serwatka owocowa 150 g ( <u>Z</u> )	zupa ziemniaczana 300 g ( <u>1, 7, 9</u> ) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g ( <u>1, Z</u> ) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g ( <u>1, 6</u> ) maslo ex 10 g ( <u>Z</u> ) jajko gotowane 50 g ( <u>3</u> ) salatka z szynka, ogorkiem i kukurydza 100 g ( <u>1, 3, 6, 10</u> ) kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, Z</u> )	mus 100 g	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 274,9 <b>Bialko ogolem [g]</b> 83 <b>Tluszcz [g]</b> 73,7 <b>Weglowodany ogolem [g]</b> 379,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g]</b> 28,3 <b>Sól [g]</b> 4,3 <b>suma cukrow prostych [g]</b> 112,3

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-20 poniedziałek	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	serwatka owocowa 150 g (Z)	zupa ziemniaczana 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) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,4 Bialko ogółem [g] 89,5 Tluszcz [g] 58,1 Weglowodany ogółem [g] 358,3 Blonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 114,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6) ser topiony 17 g (Z) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (1, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) jajko gotowane 50 g (3) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (1, 3, 6, 10) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,5 Bialko ogółem [g] 87,8 Tluszcz [g] 76,2 Weglowodany ogółem [g] 341,5 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 78,4