

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-04-21 poniedziałek	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>) 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 tartym ciastem 300 g (<u>1, 3, 7, 9,</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1, 7,</u>) ryz na sypko 200 g (<u>7,</u>) sałata lodowa ze smietana 50 g (<u>7,</u>) kompot z/c 200 ml ciasto 50 g (<u>1, 3, 6, 7,</u>)	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) miód [Por] x 25 g papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 513 Bialko ogółem [g] 117,6 Tluszcz [g] 72,6 Weglowodany ogółem [g] 341,6 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 115,6
	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>) 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 tartym ciastem 300 g (<u>1, 3, 7, 9,</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1, 7,</u>) ryz na sypko 200 g (<u>7,</u>) sałata lodowa ze smietana 50 g (<u>7,</u>) ciasto 50 g (<u>1, 3, 6, 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 miód 25 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 636,1 Bialko ogółem [g] 120,9 Tluszcz [g] 72,4 Weglowodany ogółem [g] 367,8 Blonnik pokarmowy [g] 16,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 117,2
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycoowa)	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>) serek fromage 100 g (<u>7,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	kiwi 80 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>1, 3, 7, 9,</u>) schab pieczony w sosie 110 g (<u>1, 7,</u>) ryz na sypko 200 g (<u>7,</u>) sałata lodowa ze smietana 50 g (<u>7,</u>) ciasto 50 g (<u>1, 3, 6, 7,</u>) 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>) serek mini kiri 17 g (<u>7,</u>) papryka 100 g herbata b/c 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna [kcal] [kcal] 2 318,9 Bialko ogółem [g] 116,2 Tluszcz [g] 77,7 Weglowodany ogółem [g] 293 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 56,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-22 wtorek	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>) dżem mini 25 g serek waniliowy 150 g (<u>7.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	zupa brokulowa z ziemniakami 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) makaron po bolonsku 300 g (<u>1, 7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>1, 6, 7.</u>) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,6 Bialko ogółem [g] 119,9 Tluszcz [g] 57,4 Weglowodany ogółem [g] 348 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 113,4
	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>) dżem mini 25 g serek waniliowy 150 g (<u>7.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	zupa brokulowa z ziemniakami 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) makaron z sosem miesnym 300 g (<u>1, 7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>1, 6, 7.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 359 Bialko ogółem [g] 121,4 Tluszcz [g] 57 Weglowodany ogółem [g] 349,5 Blonnik pokarmowy [g] 17,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 113,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (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>) ser żółty 50 g (<u>7.</u>) kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	zupa brokulowa z ziemniakami 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) makaron z sosem miesnym 300 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>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>1, 6, 7.</u>) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna [Por] x 200 ml	skyr bez cukru 140 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,3 Bialko ogółem [g] 107,6 Tluszcz [g] 62,3 Weglowodany ogółem [g] 279,4 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 49,3
2025-04-23 środa	Podstawowa	płatki jęczmienne 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 drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) śniadanie 50 g (<u>1, 6.</u>)	banan 160 g	rosolnik 300 g (<u>1, 9.</u>) fasolka po bretonsku 250 g (<u>1, 6, 7.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</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	serek kieszonka 80 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,6 Bialko ogółem [g] 96,7 Tluszcz [g] 90,4 Weglowodany ogółem [g] 319,6 Blonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 81

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-23 środa	Latwo strawna	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (7.) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	banan 160 g	rosolnik 300 g (1, 9.) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9.) ziemniaki 200 g (7.) marchewka na ciepło 100 g (1, 7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) serdelki 90 g (6.) pomidor koktajlowy 30 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek kieszonka 80 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,7 Bialko ogółem [g] 82,3 Tluszcz [g] 67 Weglowodany ogółem [g] 306,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 111,6
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzycowa)	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6.) kawa zbozowa b/c [Por] x 200 ml (1, 7.)	banan 160 g	rosolnik 300 g (1, 9.) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9.) ziemniaki 200 g (7.) marchewka na ciepło 100 g (1, 7.) kompot b/c [Por] x 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) serdelki 90 g (6.) salatka bawarska 100 g (3, 10.) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,9 Bialko ogółem [g] 68,9 Tluszcz [g] 78,2 Weglowodany ogółem [g] 261,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 71,2
2025-04-24 czwartek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) twarożek z pietruszka śniadanie 80 g (7.) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	gruszka 150 g	kapusniak z ziemniakami 300 g (1, 7, 9.) kotlet drobiowy 80 g (1, 3, 11.) ziemniaki 200 g (7.) buraczki z chrzanem 100 g (7, 12.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9.) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,7 Bialko ogółem [g] 100,1 Tluszcz [g] 69,8 Weglowodany ogółem [g] 316,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 99,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-24 czwartek	Latwo strawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb pszenny 100 g (1, 7, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) twarożek z pietruszka śniadanie 80 g (7, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	jablko 150 g	zupa ryżowa 300 g (1, 7, 9) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (7, 9) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 9) masło ex 10 g (7, 9) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 928 Bialko ogółem [g] 102 Tluszcz [g] 42,9 Weglowodany ogółem [g] 294,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 98,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 9) masło roślinne 10 g (7, 9) twarożek z pietruszka śniadanie 80 g (7, 9) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)	gruszka 150 g	zupa ryżowa 300 g (1, 7, 9) bitka drobiowa 110 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (7, 9) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 9) masło ex 10 g (7, 9) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9, 11) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,5 Bialko ogółem [g] 106,2 Tluszcz [g] 54,7 Weglowodany ogółem [g] 260,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 61,7
2025-04-25 piątek	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 9) chalka 100 g (1, 3, 6, 9) masło roślinne 15 g (7, 9) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7, 9) ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11, 9) surówka z pora 100 g (3, 10, 9) kompot z/c 200 ml	jajko w sosie wiosennym 80 g (3, 7, 10, 9) sałata masłowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g chleb razowy 100 g (1, 6, 9) masło ex 10 g (7, 9) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,1 Bialko ogółem [g] 93 Tluszcz [g] 108,5 Weglowodany ogółem [g] 382,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 138,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-25 piątek	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 7) chalka 100 g (1, 3, 6) masło roślinne 15 g (7) marmolada 50 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7) ryba po grecku 200 g (4, 7) kompot z/c 200 ml	serek smietankowy 100 g (7) pomidor 100 g chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,5 Bialko ogółem [g] 96,5 Tluszcz [g] 56,1 Weglowodany ogółem [g] 360,9 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 139,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 7) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) ser żółty 50 g (7) kawa zbożowa b/c 200 ml (1, 7) pomidor 100 g	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) ziemniaki 200 g (7) ryba po grecku 200 g (4, 7) kompot b/c 200 ml	jajko w sosie wiosennym 80 g (3, 7, 10) salata maslowa lisc 10 g pomidor koktajlowy 30 g chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,1 Bialko ogółem [g] 106,3 Tluszcz [g] 93,7 Weglowodany ogółem [g] 290 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 68,6
2025-04-26 sobota	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa sniadanie 50 g (1, 6) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7)	gruszka 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (7) gulasz wieprzowy 110 g (1, 7) marchewka na cieplo 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) galaretka drobiowa 100 g roszponka 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,8 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 51,8 Weglowodany ogółem [g] 313,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 103,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-26 sobota	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (Z) wołowina duszona 120 g (9) marchewka na ciepło 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) galaretka drobiowa 100 g roszponka 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,7 Bialko ogółem [g] 100,8 Tluszcz [g] 49,1 Weglowodany ogółem [g] 310,6 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 101,2
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	gruszka 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (Z) wołowina duszona 120 g (9) marchewka na ciepło 100 g (1, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) galaretka drobiowa 100 g roszponka 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,6 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 49,2 Weglowodany ogółem [g] 272,7 Blonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 65,4
2025-04-27 niedziela	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, Z) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) serek smietankowy 100 g (Z) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) kotlet mielony 90 g (1, 3, 11) ziemniaki 200 g (Z) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) salatka z kielbasa krakowska 100 g (1, 3, 9, 10) chleb razowy 100 g (1, 6) masło roślinne 10 g (Z) herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,2 Bialko ogółem [g] 86,5 Tluszcz [g] 71,8 Weglowodany ogółem [g] 320,3 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 96,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-27 niedziela	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) serek smietankowy 100 g (7) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) pulpety drobiowe 80 g (1, 3) sos koperkowy 20 g (1, 7) ziemniaki 200 g (7) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) mix salat 5 g pomidor 100 g chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] 1 963,2 Bialko ogółem [g] 86,8 Tluszcz [g] 48,6 Weglowodany ogółem [g] 303,5 Blonnik pokarmowy [g] 18,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 98
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) serek smietankowy 100 g (7) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) pulpety drobiowe 80 g (1, 3) sos koperkowy 20 g (1, 7) ziemniaki 200 g (7) salatka z buraczków 100 g kompot b/c 200 ml	szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) salatka z kielbasa krakowska 100 g (1, 3, 9, 10) chleb razowy 100 g (1, 6) masło roślinne 10 g (7) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] 1 890,3 Bialko ogółem [g] 81,1 Tluszcz [g] 54,7 Weglowodany ogółem [g] 277 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 86,9
	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7) bulka maslana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (7) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9) kasztotto 350 g (7) sos pieczarkowy 20 g (1, 7) surówka z czerwonej kapusty 100 g (3, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) parówki 140 g (6) ogórek swiezy 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] 2 626,8 Bialko ogółem [g] 95,3 Tluszcz [g] 89,1 Weglowodany ogółem [g] 374,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 117,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-28 poniedziałek	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (<u>1, 3, 7,</u>) bulka masłana 100 g (<u>1, 3,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	jogurt owocowy 150 g (<u>7,</u>)	zupa ziemniaczana 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) risotto z sosem pomidorowym 400 g (<u>1, 7, 9,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) parówki 140 g (<u>6,</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,6 Bialko ogółem [g] 83 Tluszcz [g] 71 Weglowodany ogółem [g] 382,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 119,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (<u>1, 3, 7,</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>1, 6, 7, 9,</u>) kiwi 80 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	jogurt naturalny 200 g (<u>7,</u>)	zupa ziemniaczana 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) risotto z sosem pomidorowym 400 g (<u>1, 7, 9,</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) parówki 140 g (<u>6,</u>) ogórek swiezy 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryzowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,2 Bialko ogółem [g] 91,6 Tluszcz [g] 70,4 Weglowodany ogółem [g] 309 Blonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 61,4
2025-04-29 wtorek	Podstawowa	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa sniadanie 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) placki ziemniaczane po węgiersku 350 g (<u>1, 3, 7,</u>) surówka Coleslaw 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>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>7,</u>) rukola 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	gratka 170 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,9 Bialko ogółem [g] 91 Tluszcz [g] 69,6 Weglowodany ogółem [g] 364,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 110,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-29 wtorek	Latwo strawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (7) indyk krojony 110 g (1, 7, 9) salata lodowa ze smietana 50 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7) rukola 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	gratka 170 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,8 Bialko ogółem [g] 92,9 Tluszcz [g] 48,5 Weglowodany ogółem [g] 285,3 Blonnik pokarmowy [g] 17,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 103,5
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa śniadanie 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (7) indyk krojony 110 g (1, 7, 9) salata lodowa ze smietana 50 g (7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7) rukola 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 791,6 Bialko ogółem [g] 93,7 Tluszcz [g] 49,2 Weglowodany ogółem [g] 254,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 62
2025-04-30 środa	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (7) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) ser zółty 50 g (7) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	mus 100 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) kotleciki babuni 80 g (1, 3, 7) ziemniaki 200 g (7) mizeria ze smietana 100 g (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) salatka z szynka 100 g (1, 3, 6, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,5 Bialko ogółem [g] 86,8 Tluszcz [g] 98,5 Weglowodany ogółem [g] 296,5 Blonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 111

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-30 środa	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (<u>7</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) szynka drobiowa śniadanie 50 g (<u>1, 6</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	mus 100 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>1, 3, 7, 9</u>) bitka drobiowa 110 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>7</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9</u>)	kompot z/c 200 ml chleb pszenny 100 g (<u>1</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9</u>) pomidor koktajlowy 30 g serek mini kiri 17 g (<u>7</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,6 Bialko ogółem [g] 93,3 Tluszcz [g] 47,3 Weglowodany ogółem [g] 308,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 124,7
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (<u>7</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11</u>) masło roślinne 10 g (<u>7</u>) ser żółty 50 g (<u>7</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7</u>)	mus 100 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>1, 3, 7, 9</u>) bitka drobiowa 110 g (<u>1, 7, 9</u>) ziemniaki 200 g (<u>7</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>7</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9</u>)	kompot b/c 200 ml chleb razowy 100 g (<u>1, 6</u>) masło ex 10 g (<u>7</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9</u>) salatka z szynka 100 g (<u>1, 3, 6, 10</u>) herbata b/c 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,4 Bialko ogółem [g] 96,6 Tluszcz [g] 63 Weglowodany ogółem [g] 274,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 82,3