

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-10-21 wtorek	Podstawowa	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) maslo roslinne 10 g (7) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7) szpinak 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	gruszka 150 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (1, 6, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) maslo ex 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) ogorek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,4 Bialko ogolem [g] 111,1 Tluszcz [g] 59,2 Weglowodany ogolem [g] 384 Blonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 22,8 Sol [g] 7,9 suma cukrow prostych [g] 117,7
	Latwo strawna	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7) chleb pszenny 100 g (1) maslo roslinne 10 g (7) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7) szpinak 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) zrazik drobiowy pieczony 80 g (1, 3) sos pomidorowy 20 g (1, 7) brokul na cieplo 100 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) maslo 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 netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,7 Bialko ogolem [g] 95,1 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogolem [g] 351,9 Blonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 20,2 Sol [g] 5,4 suma cukrow prostych [g] 118,6
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) maslo roslinne 10 g (7) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7) szpinak 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	gruszka 150 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) zrazik drobiowy pieczony 80 g (1, 3) sos pomidorowy 20 g (1, 7) brokul na cieplo 100 g (7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) maslo ex 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) ogorek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryzowe 20 g	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,4 Bialko ogolem [g] 92,2 Tluszcz [g] 47,4 Weglowodany ogolem [g] 302,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 20,3 Sol [g] 6,7 suma cukrow prostych [g] 65,1
2025-10-22 sroda	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6) chalka 100 g (1, 3, 6) maslo roslinne 15 g (7) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	banan 160 g	rosolnik z ryzem 300 g (9) ziemniaki gotowane 200 g (7) buraczki tarte 100 g roladki z udka kurczaka z warzywami 110 g (7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) maslo ex 10 g (7) kielbaski bez oslonki 140 g (6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,8 Bialko ogolem [g] 94,4 Tluszcz [g] 88,9 Weglowodany ogolem [g] 368,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 33,6 Sol [g] 5,5 suma cukrow prostych [g] 154,7

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-22 środa	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (7.) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	banan 160 g	rosolnik z ryżem 300 g (9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) buraczki tarte 100 g potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) kielbaski bez osłonki 140 g (6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7.)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 527,9 Bialko ogółem [g] 84,7 Tluszcz [g] 78,4 Weglowodany ogółem [g] 382,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 155,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) kurczak w galarecie 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	banan 160 g	rosolnik z ryżem 300 g (9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) buraczki tarte 100 g potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) kielbaski bez osłonki 140 g (6.) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7.)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 201,1 Bialko ogółem [g] 94,9 Tluszcz [g] 75,2 Weglowodany ogółem [g] 300,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 75,6
2025-10-23 czwartek	Podstawowa	platkii owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11.) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) szynka z indyka 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	pomarańcza 200 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (1, 7, 9.) placki ziemniaczane po węgiersku smazone 350 g (1, 3, 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.) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9.) ogórek konserwowy 100 g (10.) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7.)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 755,8 Bialko ogółem [g] 94,6 Tluszcz [g] 102,4 Weglowodany ogółem [g] 369,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 98,3
	Latwo strawna	platkii owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 1.) 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.)	jabłko 150 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (1, 7, 9.) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9.) salata lodowa ze smietana 50 g (7.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7.)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 060,1 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 49,3 Weglowodany ogółem [g] 307,5 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 93,5

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-23 czwartek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkii owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) maslo roslinne 10 g (7) szynka z indyka 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	porancza 200 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9) salata lodowa ze smietana 50 g (7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) maslo ex 10 g (7) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9) ogorek konserwowy 100 g (10) herbata b/c 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7)	Wartosc netto [zl] Wartosc brutto [zl] Wartosc energetyczna[kcal] 2 024,2 Bialko ogolem [g] 102 Tluszcz [g] 59,4 Weglowodany ogolem [g] 276,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,6 Sol [g] 5,5 suma cukrow prostych [g] 59,8
	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) maslo roslinne 10 g (7) ser zolty 50 g (7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	skyr bez cukru 140 g (7)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) jajko sadzone smazone 50 g (3, 7) fasolka szparagowa na cieplo 100 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) maslo ex 10 g (7) twarozek z makrela 100 g (4, 7) salata maslowa lisc 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek kieszonka 80 g (7)	Wartosc netto [zl] Wartosc brutto [zl] Wartosc energetyczna[kcal] 2 165,4 Bialko ogolem [g] 108,7 Tluszcz [g] 63,6 Weglowodany ogolem [g] 301,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 29,5 Sol [g] 5,2 suma cukrow prostych [g] 98,8
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (7) bulka maslana 100 g (1, 3) maslo roslinne 10 g (7) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	serek waniliowy 150 g (7)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (1, 4, 7) marchewka na cieplo 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) maslo ex 10 g (7) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (7) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek kieszonka 80 g (7)	Wartosc netto [zl] Wartosc brutto [zl] Wartosc energetyczna[kcal] 2 334,7 Bialko ogolem [g] 127,1 Tluszcz [g] 50,5 Weglowodany ogolem [g] 355 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,5 Sol [g] 4,1 suma cukrow prostych [g] 135,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (7) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) maslo roslinne 10 g (7) ser zolty 50 g (7) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	skyr bez cukru 140 g (7)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (1, 4, 7) marchewka na cieplo 100 g (1, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) maslo ex 10 g (7) twarozek z makrela 100 g (4, 7) salata maslowa lisc 10 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc netto [zl] Wartosc brutto [zl] Wartosc energetyczna[kcal] 2 085,2 Bialko ogolem [g] 128,3 Tluszcz [g] 53,4 Weglowodany ogolem [g] 285,4 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 27,5 Sol [g] 5,8 suma cukrow prostych [g] 82,2

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-25 sobota	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 12) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 12)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 12) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (1, 7, 9, 10, 11, 12) surówka z pora 100 g (3, 10, 12) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 12) masło ex 10 g (7, 12) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6, 12) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10, 12) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 12)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 557,1 Bialko ogółem [g] 89,2 Tluszcz [g] 87,5 Weglowodany ogółem [g] 363,8 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 106,9
	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 12) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 12)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 12) wołowina duszona 120 g (9, 12) bukiet warzyw 100 g (7, 12) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 12) masło ex 10 g (7, 12) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6, 12) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7, 12)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 145,2 Bialko ogółem [g] 103,1 Tluszcz [g] 47,6 Weglowodany ogółem [g] 339,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 115,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 12) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 12)	banan 160 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 12) wołowina duszona 120 g (9, 12) bukiet warzyw 100 g (7, 12) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 12) masło ex 10 g (7, 12) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6, 12) salatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10, 12) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7, 12)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 096,7 Bialko ogółem [g] 99,8 Tluszcz [g] 58,7 Weglowodany ogółem [g] 305,3 Blonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 75,2
2025-10-26 niedziela	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (7, 12) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) serek smietankowy 100 g (7, 12) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 12) kotleciki babuni smazone 80 g (1, 3, 7, 12) buraczki na cieplo 100 g (1, 7, 12) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 12) masło ex 10 g (7, 12) ser żółty 50 g (7, 12) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10, 12) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 535,8 Bialko ogółem [g] 89,2 Tluszcz [g] 96,6 Weglowodany ogółem [g] 337,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 111,2

## Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-26 niedziela	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) serek smietankowy 100 g (Z) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9) buraczki na ciepło 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) szynka z indyka 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 051,3 Bialko ogółem [g] 86,1 Tluszcz [g] 49,9 Weglowodany ogółem [g] 323,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 114,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) serek smietankowy 100 g (Z) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9) buraczki na ciepło 100 g (1, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) ser żółty 50 g (Z) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10) herbata b/c 200 ml	mus 100 g	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 211,2 Bialko ogółem [g] 96,9 Tluszcz [g] 72 Weglowodany ogółem [g] 304,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 85,9
2025-10-27 poniedziałek	Podstawowa	platkı jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) serek mini kiri 17 g (Z) dzem mini 25 g masło roślinne 10 g (Z) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jogurt owocowy 150 g (Z)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (Z) surówka Coleslaw 100 g (3, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) parówki 140 g (6) ogórek swiezy 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (Z)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 410,1 Bialko ogółem [g] 105,3 Tluszcz [g] 85,1 Weglowodany ogółem [g] 318,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 96,8
	Latwo strawna	platkı jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) serek mini kiri 17 g (Z) dzem mini 25 g masło roślinne 10 g (Z) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jogurt owocowy 150 g (Z)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g (1, 3, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) parówki 140 g (6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (Z)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 669,9 Bialko ogółem [g] 96,9 Tluszcz [g] 74,7 Weglowodany ogółem [g] 412,2 Blonnik pokarmowy [g] 16,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 144,2

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-27 poniedziałek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	placki jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) serek mini kiri 17 g (Z) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) masło roślinne 10 g (Z) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	jogurt naturalny 200 g (Z)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) kaszo miesno-warzywne gotowane 350 g (Z) surówka Coleslaw 100 g (3, 10) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) parówki 140 g (6) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (Z)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 314,1 Bialko ogółem [g] 117,4 Tluszcz [g] 88,7 Weglowodany ogółem [g] 273,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 52,7
	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7) 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, 7)	sliwka 80 g	kapusniak z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) kotlet schabowy smazony 80 g (1, 3, 11) salata lodowa ze smietana 50 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (Z) roszponka 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (Z)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 513,1 Bialko ogółem [g] 98 Tluszcz [g] 90,4 Weglowodany ogółem [g] 339,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 83,9
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7) 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, 7)	jablko 150 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9) salata lodowa ze smietana 50 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (Z) roszponka 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	deser smietankowy 130 g (Z)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 186,4 Bialko ogółem [g] 102,6 Tluszcz [g] 57,3 Weglowodany ogółem [g] 324,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 83,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7) chleb zwykły 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, 7)	sliwka 80 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9) salata lodowa ze smietana 50 g (Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (Z) roszponka 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z)	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 1 901,3 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 268,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 57

## Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-29 środa	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z <sub>1</sub> ) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (Z <sub>1</sub> ) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z <sub>1</sub> )	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3) sos paprykowy 20 g (1, Z <sub>1</sub> ) ziemniaki gotowane 200 g (Z <sub>1</sub> ) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z <sub>1</sub> ) jajko gotowane 50 g (3) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, Z <sub>1</sub> )	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 538,3 Bialko ogółem [g] 82,1 Tluszcz [g] 60,5 Weglowodany ogółem [g] 427,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 117,8
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z <sub>1</sub> ) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (Z <sub>1</sub> ) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z <sub>1</sub> )	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) schab pieczony w sosie 110 g (1, Z <sub>1</sub> ) ziemniaki gotowane 200 g (Z <sub>1</sub> ) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z <sub>1</sub> ) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g dzem mini 25 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, Z <sub>1</sub> )	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 456,6 Bialko ogółem [g] 95,8 Tluszcz [g] 50,4 Weglowodany ogółem [g] 415,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 126,5
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z <sub>1</sub> ) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z <sub>1</sub> ) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z <sub>1</sub> )	banan 160 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) schab pieczony w sosie 110 g (1, Z <sub>1</sub> ) ziemniaki gotowane 200 g (Z <sub>1</sub> ) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z <sub>1</sub> ) jajko gotowane 50 g (3) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10) herbata b/c 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, Z <sub>1</sub> )	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 298,8 Bialko ogółem [g] 100,5 Tluszcz [g] 59,8 Weglowodany ogółem [g] 351,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 72,6
2025-10-30 czwartek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, Z <sub>1</sub> ) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z <sub>1</sub> ) poledwica drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z <sub>1</sub> )	gruszka 150 g	krupnik 300 g (1, 7, 9) zapiekanka makaronowa z serem zółtym i kielbasa pieczona 350 g (1, 6, Z <sub>1</sub> ) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z <sub>1</sub> ) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9) ogórek swiezy 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g (Z <sub>1</sub> )	Wartosc netto [zł] Wartosc brutto [zł] Wartosc energetyczna[kcal] 2 652,7 Bialko ogółem [g] 111,1 Tluszcz [g] 88,6 Weglowodany ogółem [g] 382,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sól [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 86,6

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-30 czwartek	Latwo strawna	platkii owsiane na mleku 350 ml ( <u>1, 7,</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>1,</u> ) masło roślinne 10 g ( <u>7,</u> ) poledwica drobiowa 50 g ( <u>1, 6,</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, 7,</u> )	jablko 150 g	krupnik 300 g ( <u>1, 7, 9,</u> ) makaron z sosem miesnym gotowany 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> ) szynka z indyka 50 g ( <u>1, 6,</u> ) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	semiczek z owocami 150 g ( <u>7,</u> )	Wartosc netto [zl] Wartosc brutto [zl] Wartosc energetyczna[kcal] 2 327,8 Bialko ogółem [g] 96,1 Tluszcz [g] 69,8 Weglowodany ogółem [g] 355,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 81,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkii 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> ) poledwica drobiowa 50 g ( <u>1, 6,</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml ( <u>1, 7,</u> )	gruszka 150 g	krupnik 300 g ( <u>1, 7, 9,</u> ) makaron z sosem miesnym gotowany 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> ) paszтет kolacja 90 g ( <u>1, 6, 9,</u> ) ogórek swiezy 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g ( <u>7,</u> )	Wartosc netto [zl] Wartosc brutto [zl] Wartosc energetyczna[kcal] 2 198,4 Bialko ogółem [g] 94 Tluszcz [g] 70,4 Weglowodany ogółem [g] 309,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 56,5
2025-10-31 piątek	Podstawowa	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml ( <u>1, 7,</u> ) chleb zwykly 100 g ( <u>1, 6, 11,</u> ) masło roślinne 10 g ( <u>7,</u> ) serek mini kiri 17 g ( <u>7,</u> ) powidlo mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, 7,</u> )	kiwi 80 g	zupa grochowa z chlebem 300 g ( <u>1, 6, 9, 11,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>7,</u> ) ryba po włosku smazona 90 g ( <u>1, 3, 4, 7, 11,</u> ) marchewka na cieplo 100 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> ) serek fromage 100 g ( <u>7,</u> ) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serwatka owocowa 150 g ( <u>7,</u> )	Wartosc netto [zl] Wartosc brutto [zl] Wartosc energetyczna[kcal] 2 620,3 Bialko ogółem [g] 105,4 Tluszcz [g] 73,7 Weglowodany ogółem [g] 405,5 Blonnik pokarmowy [g] 42,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 99,4
	Latwo strawna	platkii jeczmiennie na mleku 350 ml ( <u>1, 7,</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>1,</u> ) masło roślinne 10 g ( <u>7,</u> ) serek mini kiri 17 g ( <u>7,</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml ( <u>1, 7,</u> )	jablko 150 g	zupa ryzowa 300 g ( <u>1, 7, 9,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>7,</u> ) pulpet rybny pieczone 80 g ( <u>1, 3, 4,</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>1, 7,</u> ) marchewka na cieplo 100 g ( <u>1, 7,</u> ) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>1,</u> ) masło ex 10 g ( <u>7,</u> ) serek fromage 100 g ( <u>7,</u> ) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serwatka owocowa 150 g ( <u>7,</u> )	Wartosc netto [zl] Wartosc brutto [zl] Wartosc energetyczna[kcal] 2 174,9 Bialko ogółem [g] 88,2 Tluszcz [g] 52,9 Weglowodany ogółem [g] 350,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 99

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

2025-10-31 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) pasta z jajka 100 g (3, 7) rukola 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	kiwi 80 g	zupa ryżowa 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) pulpet rybny pieczone 80 g (1, 3, 4) marchewka na ciepło 100 g (1, 7) sos koperkowy 20 g (1, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) serek fromage 100 g (7) papryka 100 g herbata b/c z cytryną 200 ml	mus 100 g	<b>Wartosc netto [zł]</b> <b>Wartosc brutto [zł]</b> <b>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,9</b> <b>Bialko ogółem [g] 96,9</b> <b>Tluszcz [g] 57,2</b> <b>Weglowodany ogółem [g] 300,7</b> <b>Blonnik pokarmowy [g] 31,7</b> <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5</b> <b>Sól [g] 4,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80,9</b>
-------------------	--------------------------------------	--	-----------	---	--	-----------	---