

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-07-01 środa	Podstawowa D01	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa gulaszowa z czerwona fasola 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) watróbka z kurczaka z cebulka duszona 100 g (<u>pszenica.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surowka indyjska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,3 Bialko ogółem [g] 123,4 Tluszcz [g] 71,5 Weglowodany ogółem [g] 249 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sód [mg] 1 757,7
	Latwo strawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 018 Bialko ogółem [g] 88,9 Tluszcz [g] 50,5 Weglowodany ogółem [g] 308,9 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 2 168,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,4 Bialko ogółem [g] 88,5 Tluszcz [g] 52,9 Weglowodany ogółem [g] 260,8 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 1 737

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-01 środa	Podstawowa C01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) ogorek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,9 Bialko ogolem [g] 103,9 Tluszcz [g] 69,9 Weglowodany ogolem [g] 300,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 32,9 suma cukrow prostych [g] 65,9 Sod [mg] 2 239,2
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) ogorek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,9 Bialko ogolem [g] 103,9 Tluszcz [g] 69,9 Weglowodany ogolem [g] 297,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 32,9 suma cukrow prostych [g] 62,9 Sod [mg] 2 239,2
	Latwostrawna P02/1	platkі owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) pulpety drobiowe pieczone 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na cieplo 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 142,6 Bialko ogolem [g] 53,6 Tluszcz [g] 31,9 Weglowodany ogolem [g] 166,5 Blonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 18,1 suma cukrow prostych [g] 45,3 Sod [mg] 1 247,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-01 środa	Latwostrawna P02/2	platkı owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 479,2 Bialko ogółem [g] 67,4 Tluszcz [g] 39,6 Weglowodany ogółem [g] 221,7 Blonnik pokarmowy [g] 17,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 1 556,6
	Latwostrawna P02/3	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 984 Bialko ogółem [g] 88,1 Tluszcz [g] 51,3 Weglowodany ogółem [g] 304,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sód [mg] 2 020,6
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 888 Bialko ogółem [g] 88,8 Tluszcz [g] 36,3 Weglowodany ogółem [g] 308,7 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 2 167,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-01 środa	Bogatobiałkowa D07	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owoies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,6 Bialko ogółem [g] 106,8 Tluszcz [g] 56,5 Weglowodany ogółem [g] 321,8 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 75 Sód [mg] 2 622
2026-07-02 czwartek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) paszetel sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) paprykarz duszony 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,1 Bialko ogółem [g] 116,3 Tluszcz [g] 71,3 Weglowodany ogółem [g] 277,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 2 271,6
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,2 Bialko ogółem [g] 108,6 Tluszcz [g] 42,3 Weglowodany ogółem [g] 288,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sód [mg] 2 263,7
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) paszetel sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,4 Bialko ogółem [g] 117,6 Tluszcz [g] 66,5 Weglowodany ogółem [g] 267,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 2 339,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-02 czwartek	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) papykarz duszony 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,5 Bialko ogółem [g] 129,2 Tluszcz [g] 83,2 Weglowodany ogółem [g] 313,6 Blonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sód [mg] 2 790,3
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,8 Bialko ogółem [g] 130,5 Tluszcz [g] 78,4 Weglowodany ogółem [g] 303,3 Blonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 64 Sód [mg] 2 857,8
	Latwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 055,5 Bialko ogółem [g] 62,6 Tluszcz [g] 24,2 Weglowodany ogółem [g] 153,4 Blonnik pokarmowy [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sód [mg] 1 137,1
	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 395,4 Bialko ogółem [g] 80,8 Tluszcz [g] 31,9 Weglowodany ogółem [g] 205,5 Blonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 suma cukrów prostych [g] 56 Sód [mg] 1 528,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-02 czwartek	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,2 Bialko ogółem [g] 107,8 Tluszcz [g] 43,1 Weglowodany ogółem [g] 283,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 2 115,7
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,2 Bialko ogółem [g] 108,4 Tluszcz [g] 28,1 Weglowodany ogółem [g] 288,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 2 262,8
	Bogatobiałkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,2 Bialko ogółem [g] 117,3 Tluszcz [g] 45 Weglowodany ogółem [g] 288,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sód [mg] 2 646,2
2026-07-03 piątek	Podstawowa D01	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba po wlosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszanej kapusty gotowa 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,4 Bialko ogółem [g] 95,5 Tluszcz [g] 67,1 Weglowodany ogółem [g] 316,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sód [mg] 1 530,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 piątek	Latwo strawna D02	platkki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,1 Bialko ogółem [g] 105,2 Tluszcz [g] 52,9 Weglowodany ogółem [g] 325,7 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sód [mg] 1 539,3
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,2 Bialko ogółem [g] 119,8 Tluszcz [g] 50,4 Weglowodany ogółem [g] 291,7 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sód [mg] 1 844,7
	Podstawowa C01	platkki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,9 Bialko ogółem [g] 122,5 Tluszcz [g] 70,8 Weglowodany ogółem [g] 348,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sód [mg] 2 068,5
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkki jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,7 Bialko ogółem [g] 135,2 Tluszcz [g] 67,4 Weglowodany ogółem [g] 328 Blonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 2 346,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 piątek	Latwostrawna P02/1	platkı jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 0,5 [Por] x 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 264,3 Bialko ogółem [g] 58,6 Tluszcz [g] 32,5 Weglowodany ogółem [g] 186 Blonnik pokarmowy [g] 13,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 798,2
	Latwostrawna P02/2	platkı jeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 0,7 [Por] x 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 624,2 Bialko ogółem [g] 77 Tluszcz [g] 40,8 Weglowodany ogółem [g] 241 Blonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sód [mg] 1 065
	Latwostrawna P02/3	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,1 Bialko ogółem [g] 104,8 Tluszcz [g] 53,3 Weglowodany ogółem [g] 323,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 91,4 Sód [mg] 1 465,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 piątek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chałka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dżem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,1 Bialko ogółem [g] 104,9 Tluszcz [g] 38,7 Weglowodany ogółem [g] 325,6 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14 suma cukrów prostych [g] 90,3 Sód [mg] 1 538,4
	Bogatobialkowa D07	platkki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,9 Bialko ogółem [g] 118,1 Tluszcz [g] 48,9 Weglowodany ogółem [g] 319,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 76 Sód [mg] 1 836,7
2026-07-04 sobota	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosolnik z ryzem 300 g (<u>seler.</u>) zapiekanka brokulowa pieczona 400 g (<u>jaja, mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca, moze zawierac: seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,8 Bialko ogółem [g] 80,1 Tluszcz [g] 69,9 Weglowodany ogółem [g] 302,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 1 752,2
	Latwostrawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosolnik z ryzem 300 g (<u>seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,2 Bialko ogółem [g] 92,8 Tluszcz [g] 50,9 Weglowodany ogółem [g] 315,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 2 076,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-04 sobota	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosolnik z ryżem 300 g (<u>seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,3 Bialko ogółem [g] 89,2 Tluszcz [g] 56,2 Weglowodany ogółem [g] 289,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 1 804,5
	Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosolnik z ryżem 300 g (<u>seler.</u>) zapiekanka brokulowa pieczona 400 g (<u>jaja, mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca, moze zawierac: seler.</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,2 Bialko ogółem [g] 93 Tluszcz [g] 81,8 Weglowodany ogółem [g] 338,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 61 Sód [mg] 2 270,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosolnik z ryżem 300 g (<u>seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,7 Bialko ogółem [g] 102,1 Tluszcz [g] 68,1 Weglowodany ogółem [g] 325,1 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 59 Sód [mg] 2 323,2
	Latwostrawna P02/1	makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosolnik z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (<u>seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 0,5 [Por] x 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 164,5 Bialko ogółem [g] 51,2 Tluszcz [g] 30,7 Weglowodany ogółem [g] 177,6 Blonnik pokarmowy [g] 13,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 45 Sód [mg] 1 024,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-04 sobota	Latwostrawna P02/2	makaron na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (pszenica, mleko.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	brzoskwinia 140 g	rosolnik z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (seler.) potrawka z kurczaka gotowana 0,7 [Por] x 200 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) brokul gotowany 0,7 [Por] x 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynka wieprzowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja, mleko, seler.) serek almette smietankowy 30 g (mleko.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 510,8 Bialko ogółem [g] 67,5 Tluszcz [g] 39 Weglowodany ogółem [g] 231,1 Blonnik pokarmowy [g] 18,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sód [mg] 1 386,2
	Latwostrawna P02/3	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	brzoskwinia 140 g	rosolnik z ryżem 300 g (seler.) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) brokul gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynka wieprzowa 50 g (pszenica, soja, mleko, seler.) serek almette smietankowy 30 g (mleko.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,2 Bialko ogółem [g] 92 Tluszcz [g] 51,7 Weglowodany ogółem [g] 311,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 1 928,2
	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	brzoskwinia 140 g	rosolnik z ryżem 300 g (seler.) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) brokul gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynka wieprzowa 50 g (pszenica, soja, mleko, seler.) serek almette smietankowy 30 g (mleko.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 934,2 Bialko ogółem [g] 92,7 Tluszcz [g] 36,7 Weglowodany ogółem [g] 315,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 2 075,3
	Bogatobiałkowa D07	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	brzoskwinia 140 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko.)	rosolnik z ryżem 300 g (seler.) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) brokul gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynka wieprzowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja, mleko, seler.) serek almette smietankowy 30 g (mleko.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,8 Bialko ogółem [g] 110,7 Tluszcz [g] 56,9 Weglowodany ogółem [g] 328,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sód [mg] 2 529,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-05 niedziela	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka schabowa duszona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 758,8 Bialko ogółem [g] 98 Tluszcz [g] 40,1 Weglowodany ogółem [g] 237,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sód [mg] 1 713,1
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 785,9 Bialko ogółem [g] 96,7 Tluszcz [g] 35,6 Weglowodany ogółem [g] 269,6 Blonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 1 769,3
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 685,8 Bialko ogółem [g] 97 Tluszcz [g] 36,6 Weglowodany ogółem [g] 234,6 Blonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 1 777,5
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka schabowa duszona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,1 Bialko ogółem [g] 110,9 Tluszcz [g] 52,1 Weglowodany ogółem [g] 273,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 2 231,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-05 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,1 Bialko ogółem [g] 109,9 Tluszcz [g] 48,6 Weglowodany ogółem [g] 270,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sód [mg] 2 296,1
	Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,5 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 910 Bialko ogółem [g] 48 Tluszcz [g] 18,3 Weglowodany ogółem [g] 139,3 Blonnik pokarmowy [g] 9,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sód [mg] 830,3
	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,7 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 246,8 Bialko ogółem [g] 67,2 Tluszcz [g] 25,5 Weglowodany ogółem [g] 189,6 Blonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sód [mg] 1 146,6
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 751,9 Bialko ogółem [g] 95,9 Tluszcz [g] 36,4 Weglowodany ogółem [g] 265 Blonnik pokarmowy [g] 17,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 1 621,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-05 niedziela	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 655,9 Bialko ogółem [g] 96,5 Tluszcz [g] 21,4 Weglowodany ogółem [g] 269,4 Blonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 suma cukrów prostych [g] 52,6 Sód [mg] 1 768,4
	Bogatobiałkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 845 Bialko ogółem [g] 105,5 Tluszcz [g] 38,3 Weglowodany ogółem [g] 269,6 Blonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 2 151,8
2026-07-06 poniedziałek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński z fasolka szparagowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 904 Bialko ogółem [g] 90,7 Tluszcz [g] 58,2 Weglowodany ogółem [g] 263 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 57 Sód [mg] 1 179,8
	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,7 Bialko ogółem [g] 79,5 Tluszcz [g] 46,7 Weglowodany ogółem [g] 301,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 1 624,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-06 poniedziałek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński z fasolka szparagowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 892,1 Bialko ogółem [g] 90,7 Tluszcz [g] 58,2 Weglowodany ogółem [g] 260 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 54 Sód [mg] 1 179,8
	Podstawowa C01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński z fasolka szparagowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,5 Bialko ogółem [g] 106,1 Tluszcz [g] 75,3 Weglowodany ogółem [g] 299,3 Blonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 58 Sód [mg] 1 682
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński z fasolka szparagowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,6 Bialko ogółem [g] 106,1 Tluszcz [g] 75,3 Weglowodany ogółem [g] 296,3 Blonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 55 Sód [mg] 1 682
	Latwostrawna P02/1	zacierka na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 0,5 [Por] x 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 060 Bialko ogółem [g] 45,6 Tluszcz [g] 28,6 Weglowodany ogółem [g] 161,2 Blonnik pokarmowy [g] 11,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 35,8 Sód [mg] 741,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-06 poniedziałek	Latwostrawna P02/2	zacierka na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica,) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (mleko,) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko,) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn,)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler,) risotto miesno-warzywne gotowane 0,7 [Por] x 400 g (seler,) sos pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica,) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (mleko,) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja,) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 391,9 Bialko ogółem [g] 58,9 Tluszcz [g] 36,3 Weglowodany ogółem [g] 215,6 Blonnik pokarmowy [g] 14,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrów prostych [g] 44,2 Sód [mg] 1 035,3
	Latwostrawna P02/3	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) bulka pszenna 100 g (pszenica,) masło smietankowe 60% 10 g (mleko,) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko,) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn,)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler,) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler,) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica,) masło ekstra 82% 10 g (mleko,) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,7 Bialko ogółem [g] 78,7 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogółem [g] 297,3 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 476,2
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) chleb pszenny 100 g (pszenica,) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko,) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn,)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler,) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler,) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica,) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 793,7 Bialko ogółem [g] 79,3 Tluszcz [g] 32,5 Weglowodany ogółem [g] 301,6 Blonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 1 623,3
	Bogatobialkowa D07	zacierka na mleku 350 ml (pszenica, jaja, mleko,) chleb pszenny 100 g (pszenica,) masło smietankowe 60% 10 g (mleko,) serek homogenizowany naturalny 150 g (mleko,) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn,)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (mleko,)	barszcz ukraiński 300 g (pszenica, mleko, seler,) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (seler,) sos pomidorowy 20 g (pszenica, mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica,) masło ekstra 82% 10 g (mleko,) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja,) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,7 Bialko ogółem [g] 96,8 Tluszcz [g] 53,4 Weglowodany ogółem [g] 314,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sód [mg] 2 132,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-07 wtorek	Podstawowa D01	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	nektarynka 140 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,2 Bialko ogółem [g] 122,7 Tluszcz [g] 72,5 Weglowodany ogółem [g] 324,7 Blonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 2 101,9
	Latwo strawna D02	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	nektarynka 140 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,1 Bialko ogółem [g] 93,6 Tluszcz [g] 46,1 Weglowodany ogółem [g] 306,5 Blonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sód [mg] 1 806,7
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	nektarynka 140 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,6 Bialko ogółem [g] 105,2 Tluszcz [g] 64,7 Weglowodany ogółem [g] 265,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 1 939,8
	Podstawowa C01	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	nektarynka 140 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,9 Bialko ogółem [g] 118 Tluszcz [g] 76,7 Weglowodany ogółem [g] 307,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sód [mg] 2 415,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-07 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zolty 50 g (<u>mleko.</u>) ogorek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa kalafiorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 371 Bialko ogolem [g] 118,1 Tluszcz [g] 76,6 Weglowodany ogolem [g] 301,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 30,9 suma cukrow prostych [g] 52,9 Sod [mg] 2 458,5
	Latwostrawna P02/1	platkı jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miod 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa kalafiorowa z ryzem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 0,5 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 134,3 Bialko ogolem [g] 55,8 Tluszcz [g] 27,3 Weglowodany ogolem [g] 171,9 Blonnik pokarmowy [g] 10,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 11,6 suma cukrow prostych [g] 37,6 Sod [mg] 875,7
	Latwostrawna P02/2	platkı jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miod 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa kalafiorowa z ryzem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 0,7 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 464,9 Bialko ogolem [g] 70,6 Tluszcz [g] 35,1 Weglowodany ogolem [g] 223,9 Blonnik pokarmowy [g] 13,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 15,4 suma cukrow prostych [g] 45,5 Sod [mg] 1 188,8
	Latwostrawna P02/3	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miod 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa kalafiorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,1 Bialko ogolem [g] 92,8 Tluszcz [g] 46,9 Weglowodany ogolem [g] 301,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 21,5 suma cukrow prostych [g] 57,3 Sod [mg] 1 658,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-07 wtorek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 865,1 Bialko ogółem [g] 93,3 Tluszcz [g] 31,8 Weglowodany ogółem [g] 306,3 Blonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sód [mg] 1 805,8
	Bogatobiałkowa D07	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,1 Bialko ogółem [g] 110,9 Tluszcz [g] 52,8 Weglowodany ogółem [g] 318,9 Blonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 2 315,2
2026-07-08 środa	Podstawowa D01	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,9 Bialko ogółem [g] 93,5 Tluszcz [g] 95,4 Weglowodany ogółem [g] 271,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sód [mg] 858,7
	Latwo strawna D02	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,2 Bialko ogółem [g] 105,3 Tluszcz [g] 88,3 Weglowodany ogółem [g] 300 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sód [mg] 1 490,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-08 środa	Z ogr. latwp. weglowod. D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>gorczyca, może zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,9 Bialko ogółem [g] 93,5 Tluszcz [g] 95,4 Weglowodany ogółem [g] 268,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sód [mg] 858,7
	Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>gorczyca, może zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,4 Bialko ogółem [g] 108,8 Tluszcz [g] 112,4 Weglowodany ogółem [g] 307,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sód [mg] 1 360,9
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>gorczyca, może zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,4 Bialko ogółem [g] 108,8 Tluszcz [g] 112,4 Weglowodany ogółem [g] 304,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sód [mg] 1 360,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-08 środa	Latwostrawna P02/1	ryz na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 0,5 [Por] x 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 0,5 [Por] x 140 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 401,5 Bialko ogółem [g] 60,4 Tluszcz [g] 52,2 Weglowodany ogółem [g] 165,4 Blonnik pokarmowy [g] 14 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sód [mg] 707,7
	Latwostrawna P02/2	ryz na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 0,7 [Por] x 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 0,7 [Por] x 140 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 806,2 Bialko ogółem [g] 78,1 Tluszcz [g] 67 Weglowodany ogółem [g] 217,3 Blonnik pokarmowy [g] 18,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sód [mg] 961,4
	Latwostrawna P02/3	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,2 Bialko ogółem [g] 104,5 Tluszcz [g] 89,1 Weglowodany ogółem [g] 295,4 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sód [mg] 1 342,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-08 środa	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwą oliwek 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,2 Bialko ogółem [g] 105 Tluszcz [g] 74 Weglowodany ogółem [g] 299,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sód [mg] 1 489,2
	Bogatobiałkowa D07	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło śmietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwą oliwek 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,5 Bialko ogółem [g] 113,1 Tluszcz [g] 64 Weglowodany ogółem [g] 311,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sód [mg] 2 381,2
2026-07-09 czwartek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło śmietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, może zawierać: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,9 Bialko ogółem [g] 106 Tluszcz [g] 71,2 Weglowodany ogółem [g] 340,4 Blonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sód [mg] 2 636,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-09 czwartek	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,8 Bialko ogółem [g] 107,4 Tluszcz [g] 49,4 Weglowodany ogółem [g] 335,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sód [mg] 2 402,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,1 Bialko ogółem [g] 112 Tluszcz [g] 60,5 Weglowodany ogółem [g] 307,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sód [mg] 2 544,7
	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,4 Bialko ogółem [g] 124,8 Tluszcz [g] 72,5 Weglowodany ogółem [g] 349,5 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sód [mg] 3 020,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,5 Bialko ogółem [g] 124,9 Tluszcz [g] 72,4 Weglowodany ogółem [g] 343,2 Blonnik pokarmowy [g] 32,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sód [mg] 3 063,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-09 czwartek	Latwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) schab pieczony 0,5 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na cieplo 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 168,9 Bialko ogółem [g] 57 Tluszcz [g] 27,4 Weglowodany ogółem [g] 178,8 Blonnik pokarmowy [g] 13,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 45,6 Sód [mg] 1 166,8
	Latwostrawna P02/2	kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,4 Bialko ogółem [g] 103,9 Tluszcz [g] 48,9 Weglowodany ogółem [g] 323,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 2 227,1
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,8 Bialko ogółem [g] 106,6 Tluszcz [g] 50,2 Weglowodany ogółem [g] 331,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 2 254,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-09 czwartek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,8 Bialko ogółem [g] 107,2 Tluszcz [g] 35,2 Weglowodany ogółem [g] 335,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sód [mg] 2 401,5
	Bogatobiałkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,8 Bialko ogółem [g] 116,1 Tluszcz [g] 52,1 Weglowodany ogółem [g] 335,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sód [mg] 2 785
2026-07-10 piątek	Podstawowa D01	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem, serem białym i oliwa z oliwek 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,2 Bialko ogółem [g] 115,1 Tluszcz [g] 56,3 Weglowodany ogółem [g] 300,5 Blonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 74 Sód [mg] 1 505
	Latwo strawna D02	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z białym serem i oliwa z oliwek 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,9 Bialko ogółem [g] 101,7 Tluszcz [g] 44,3 Weglowodany ogółem [g] 299,1 Blonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 1 320

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem, serem białym i oliwa z oliwek 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,3 Bialko ogółem [g] 103,7 Tluszcz [g] 58 Weglowodany ogółem [g] 270,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sód [mg] 1 435,8
	Podstawowa C01	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem, serem białym i oliwa z oliwek 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,8 Bialko ogółem [g] 120,4 Tluszcz [g] 70 Weglowodany ogółem [g] 321,9 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 1 866,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzywcowa) C03	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem, serem białym i oliwa z oliwek 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,8 Bialko ogółem [g] 119,1 Tluszcz [g] 75,1 Weglowodany ogółem [g] 306,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sód [mg] 1 938
	Latwostrawna P02/1	platkii owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z białym serem i oliwa z oliwek 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,5 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 026,7 Bialko ogółem [g] 58,8 Tluszcz [g] 20,4 Weglowodany ogółem [g] 157,2 Blonnik pokarmowy [g] 10 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 35,5 Sód [mg] 660,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek	Latwostrawna P02/2	platkii owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z bialym serem i oliwa z oliwek 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,7 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 378 Bialko ogółem [g] 75,6 Tluszcz [g] 28,4 Weglowodany ogółem [g] 211,7 Blonnik pokarmowy [g] 13 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 43,4 Sód [mg] 886,9
	Latwostrawna P02/3	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z bialym serem i oliwa z oliwek 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,9 Bialko ogółem [g] 100,9 Tluszcz [g] 40,3 Weglowodany ogółem [g] 293,5 Blonnik pokarmowy [g] 17,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sód [mg] 1 227
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z bialym serem i oliwa z oliwek 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 846,9 Bialko ogółem [g] 101,4 Tluszcz [g] 30,1 Weglowodany ogółem [g] 298,9 Blonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sód [mg] 1 319,1
	Bogatobialkowa D07	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z bialym serem i oliwa z oliwek 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,8 Bialko ogółem [g] 100,6 Tluszcz [g] 48,8 Weglowodany ogółem [g] 298 Blonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 51 Sód [mg] 1 410,7