

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-06-11 czwartek	Podstawowa D01	ryz 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> ) pasztet śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kotlet drobiowy smazony 80 g ( <u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) kapusta zasmazana 100 g ( <u>pszenica.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 319,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 100,4 <b>Tluszcz [g]</b> 69,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 318,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69 <b>Sód [mg]</b> 2 631,5
	Łatwo strawna D02	ryz 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, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) bitka drobiowa duszona 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) sos jarzynowy 20 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kalefior 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 z indyka 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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 034,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 103,5 <b>Tluszcz [g]</b> 44,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 314,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,8 <b>Sód [mg]</b> 2 114
	Z ogr. latwp. wegłowod. 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> ) pasztet śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) bitka drobiowa duszona 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) sos jarzynowy 20 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kalefior gotowany 100 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> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 052,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 106,7 <b>Tluszcz [g]</b> 54,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 284,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,5 <b>Sód [mg]</b> 2 469,2
	Podstawowa C01	ryz 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 wieprzowa śniadanie 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) bitka drobiowa duszona 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) sos jarzynowy 20 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kalefior gotowany 100 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> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek kiszony 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, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 277,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 117,2 <b>Tluszcz [g]</b> 57,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 321,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 34,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,2 <b>Sód [mg]</b> 2 813,1

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-11 czwartek	Z ogr. latwp. wegłowod. (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> ) pasztecik śniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	banan 160 g	zupa brokułowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) bitka drobiowa duszona 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) sos jarzynowy 20 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kalefior gotowany 100 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> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynką i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 345,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 320,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,9 <b>Sód [mg]</b> 2 987,9
	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> ) szynka wieprzowa śniadanie 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, żyto, jęczmien.</u> )	banan 160 g	zupa brokułowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, 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> ) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kalefior gotowany 0,5 [Por] x 100 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> ) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 099,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 55,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 24,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 171,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 13,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,8 <b>Sód [mg]</b> 1 021,7
	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> ) szynka wieprzowa śniadanie 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</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> )	banan 160 g	zupa brokułowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, 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> ) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kalefior gotowany 0,7 [Por] x 100 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> ) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 460,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 32,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 226,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,1 <b>Sód [mg]</b> 1 399,5

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-11 czwartek	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> ) 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, jeczmienn,</u> )	banan 160 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) bitka drobiowa duszona 110 g ( <u>seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) sos jarzynowy 20 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) kalefior gotowany 100 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> ) szynka z indyka 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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 000,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 102,7 <b>Tluszcz [g]</b> 45 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 309,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74 <b>Sód [mg]</b> 1 966
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	ryz na mleku 350 ml ( <u>mleko,</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</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, jeczmienn,</u> )	banan 160 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) bitka drobiowa duszona 110 g ( <u>seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) sos jarzynowy 20 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) kalefior gotowany 100 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 napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 904,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 103,3 <b>Tluszcz [g]</b> 30 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 314 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,8 <b>Sód [mg]</b> 2 113,1
	Bogatobiałkowa D07	ryz 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, jeczmienn,</u> )	banan 160 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko,</u> )	zupa brokulowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) bitka drobiowa duszona 110 g ( <u>seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) sos jarzynowy 20 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) kalefior 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 z indyka 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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 213,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 120,8 <b>Tluszcz [g]</b> 50,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 326,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,2 <b>Sód [mg]</b> 2 622,6
	Podstawowa D01	plátky jeczmiennie na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmienn,</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko,</u> ) ser zółty 50 g ( <u>mleko,</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn,</u> )	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) ryba smazona filet 120 g ( <u>pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) surowka indyjska 100 g ( <u>jaja, gorczyzca,</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 bawarska 100 g ( <u>jaja, gorczyzca,</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 433,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 111,9 <b>Tluszcz [g]</b> 86,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 292,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 22,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,1 <b>Sód [mg]</b> 1 591,7

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-12 piątek	Latwo strawna D02	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> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko,</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) pulpet rybny pieczone 80 g ( <u>pszenica, jaja, ryby,</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko,</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> ) serek smietankowy 100 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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 077 <b>Bialko ogółem [g]</b> 98 <b>Tluszcz [g]</b> 49,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 315,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,1 <b>Sód [mg]</b> 1 924,9
	Z ogr. łatwp. wegłowod. D03	platkki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmienn.</u> ) chleb razowy pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, zyto,</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko,</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) pulpet rybny pieczone 80 g ( <u>pszenica, jaja, ryby,</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) brokul gotowany 100 g ( <u>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> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja,</u> ) salatka bawarska 100 g ( <u>jaja, gorczyca,</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 156,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 107,4 <b>Tluszcz [g]</b> 67,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 279,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,4 <b>Sód [mg]</b> 1 560,3
	Podstawowa C01	platkki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmienn.</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko,</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) pulpet rybny pieczone 80 g ( <u>pszenica, jaja, ryby,</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) brokul gotowany 100 g ( <u>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> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja,</u> ) salatka bawarska 100 g ( <u>jaja, gorczyca,</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko,</u> ) kanapka z serem i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 561,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 122,7 <b>Tluszcz [g]</b> 84,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 321,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,7 <b>Sód [mg]</b> 2 019,5
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platkki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmienn.</u> ) chleb razowy pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, zyto,</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko,</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko,</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) pulpet rybny pieczone 80 g ( <u>pszenica, jaja, ryby,</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) brokul gotowany 100 g ( <u>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> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja,</u> ) salatka bawarska 100 g ( <u>jaja, gorczyca,</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko,</u> ) kanapka z serem i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 513,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 122,8 <b>Tluszcz [g]</b> 84,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 315,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,5 <b>Sód [mg]</b> 2 062,5

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-12 piątek	Latwostrawna P02/1	<p>platkı jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<b>mleko, jeczmienn.</b>)          bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<b>pszenica.</b>)          maslo smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<b>mleko.</b>)          serek almette smietankowy 30 g (<b>mleko.</b>)          dzem mini 25 g          kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<b>mleko, zyto, jeczmienn.</b>)</p>	<p>jablko 150 g</p>	<p>zupa pomidorowa z ryzem 0,5 [Por] x 300 g (<b>pszenica, mleko, seler.</b>)          pulpet rybny pieczone 0,5 [Por] x 80 g (<b>pszenica, jaja, ryby.</b>)          sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g (<b>pszenica, mleko.</b>)          ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<b>mleko.</b>)          brokul gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<b>mleko.</b>)          kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml</p>	<p>bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<b>pszenica.</b>)          maslo ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<b>mleko.</b>)          serek smietankowy 100 g (<b>mleko.</b>)          pomidor 0,5 [Por] x 100 g          napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>skyr owocowy bez cukru 140 g (<b>mleko.</b>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 1 225  <b>Bialko ogółem [g]</b> 63,1  <b>Tluszcz [g]</b> 33,1  <b>Weglowodany ogółem [g]</b>          174,2  <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 13,1  <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,7  <b>Sód [mg]</b> 1 132,4</p>
	Latwostrawna P02/2	<p>platkı jeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<b>mleko, jeczmienn.</b>)          bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<b>pszenica.</b>)          maslo smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<b>mleko.</b>)          serek almette smietankowy 30 g (<b>mleko.</b>)          dzem mini 25 g          kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<b>mleko, zyto, jeczmienn.</b>)</p>	<p>jablko 150 g</p>	<p>zupa pomidorowa z ryzem 0,7 [Por] x 300 g (<b>pszenica, mleko, seler.</b>)          pulpet rybny pieczone 0,7 [Por] x 80 g (<b>pszenica, jaja, ryby.</b>)          sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (<b>pszenica, mleko.</b>)          ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<b>mleko.</b>)          brokul gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<b>mleko.</b>)          kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml</p>	<p>bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<b>pszenica.</b>)          maslo ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<b>mleko.</b>)          serek smietankowy 100 g (<b>mleko.</b>)          pomidor 0,7 [Por] x 100 g          napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>skyr owocowy bez cukru 140 g (<b>mleko.</b>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 1 552,1  <b>Bialko ogółem [g]</b> 76,7  <b>Tluszcz [g]</b> 40,1  <b>Weglowodany ogółem [g]</b>          228,8  <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 17,1  <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,9  <b>Sód [mg]</b> 1 390,1</p>
	Latwostrawna P02/3	<p>platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<b>mleko, jeczmienn.</b>)          bulka pszenna 100 g (<b>pszenica.</b>)          maslo smietankowe 60% 10 g (<b>mleko.</b>)          serek almette smietankowy 30 g (<b>mleko.</b>)          dzem mini 25 g          kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<b>mleko, zyto, jeczmienn.</b>)</p>	<p>jablko 150 g</p>	<p>zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<b>pszenica, mleko, seler.</b>)          pulpet rybny pieczone 80 g (<b>pszenica, jaja, ryby.</b>)          sos koperkowy 20 g (<b>pszenica, mleko.</b>)          ziemniaki gotowane 200 g (<b>mleko.</b>)          brokul gotowany 100 g (<b>mleko.</b>)          kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml</p>	<p>bulka pszenna 100 g (<b>pszenica.</b>)          maslo ekstra 82% 10 g (<b>mleko.</b>)          serek smietankowy 100 g (<b>mleko.</b>)          pomidor 100 g          napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>skyr owocowy bez cukru 140 g (<b>mleko.</b>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 2 043  <b>Bialko ogółem [g]</b> 97,2  <b>Tluszcz [g]</b> 50,5  <b>Weglowodany ogółem [g]</b>          310,9  <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,2  <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,2  <b>Sód [mg]</b> 1 776,9</p>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-12 piątek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	placki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>mleko, jęczmien.</b> ) chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) serek almette smietankowy 30 g ( <b>mleko.</b> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, żyto, jęczmien.</b> )	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler.</b> ) pulpet rybny pieczone 80 g ( <b>pszenica, jaja, ryby.</b> ) sos koperkowy 20 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) brokul gotowany 100 g ( <b>mleko.</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) serek smietankowy 100 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 947 <b>Bialko ogółem [g]</b> 97,7 <b>Tluszcz [g]</b> 35,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 315,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,1 <b>Sód [mg]</b> 1 924
	Bogatobiałkowa D07	placki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>mleko, jęczmien.</b> ) chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko.</b> ) serek almette smietankowy 30 g ( <b>mleko.</b> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, żyto, jęczmien.</b> )	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <b>mleko.</b> )	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler.</b> ) pulpet rybny pieczone 80 g ( <b>pszenica, jaja, ryby.</b> ) sos koperkowy 20 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) brokul gotowany 100 g ( <b>mleko.</b> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ekstra 82% 10 g ( <b>mleko.</b> ) serek smietankowy 100 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 197 <b>Bialko ogółem [g]</b> 106,6 <b>Tluszcz [g]</b> 53,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 327,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,5 <b>Sód [mg]</b> 2 050,9
2026-06-13 sobota	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>pszenica, soja, sezam, żyto.</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, żyto, jęczmien.</b> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g ( <b>pszenica, jaja, mleko, seler.</b> ) bitka drobiowa duszona 110 g ( <b>seler.</b> ) sos jarzynowy 20 g ( <b>pszenica, mleko, seler.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <b>pszenica, żyto.</b> ) masło ekstra 82% 10 g ( <b>mleko.</b> ) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <b>mleko.</b> ) salata masłowa liśc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 997,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 109,2 <b>Tluszcz [g]</b> 44,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 280,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,8 <b>Sód [mg]</b> 1 431,2
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, żyto, jęczmien.</b> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g ( <b>pszenica, jaja, mleko, seler.</b> ) wołowina duszona 120 g ( <b>seler.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ekstra 82% 10 g ( <b>mleko.</b> ) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <b>mleko.</b> ) salata masłowa liśc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 979,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 105,4 <b>Tluszcz [g]</b> 42,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 297 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,6 <b>Sód [mg]</b> 1 927,5

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-13 sobota	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	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> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) wołowina duszona 120 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> ) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g ( <u>mleko.</u> ) sałata masłowa liśc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 893,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 106,2 <b>Tluszcz [g]</b> 43,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 264,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,4 <b>Sód [mg]</b> 1 451,1
	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> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) bitka drobiowa duszona 110 g ( <u>seler.</u> ) sos jarzynowy 20 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</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> ) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g ( <u>mleko.</u> ) sałata masłowa liśc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynką i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 291,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 122,1 <b>Tluszcz [g]</b> 56,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 316 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,2 <b>Sód [mg]</b> 1 949,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (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> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) wołowina duszona 120 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> ) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g ( <u>mleko.</u> ) sałata masłowa liśc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynką i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 187,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 119,1 <b>Tluszcz [g]</b> 55,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 300,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 32,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,8 <b>Sód [mg]</b> 1 969,8
	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, jeczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) wołowina duszona 0,5 [Por] x 120 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> ) twarożek z suszonymi pomidorami 0,5 [Por] x 90 g ( <u>mleko.</u> ) sałata masłowa liśc 10 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 066,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 56,7 <b>Tluszcz [g]</b> 23,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 159,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 12,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,7 <b>Sód [mg]</b> 972

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-13 sobota	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, zyto, jeczmienn.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, jaja, 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> ) 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> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 0,7 [Por] x 90 g ( <u>mleko.</u> ) salata maslowa lisc 10 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 418,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 75,9 <b>Tluszcz [g]</b> 31,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 212,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 16,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,5 <b>Sód [mg]</b> 1 295
	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, jeczmienn.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) wolowina duszona 120 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> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 945,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,6 <b>Tluszcz [g]</b> 43,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 292,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,6 <b>Sód [mg]</b> 1 779,5
	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, jeczmienn.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) wolowina duszona 120 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> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 849,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 105,2 <b>Tluszcz [g]</b> 28 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 296,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,6 <b>Sód [mg]</b> 1 926,6
	Bogatobialkowa 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 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) wolowina duszona 120 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> ) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 038,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 114,2 <b>Tluszcz [g]</b> 45 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 297 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,6 <b>Sód [mg]</b> 2 310

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-14 niedziela	Podstawowa D01	platkі owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</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, żyto, jeczmienn.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z selera 100 g ( <u>jaja, seler, gorczyca.</u> ) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 126,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 99,3 <b>Tluszcz [g]</b> 63,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 280,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64 <b>Sód [mg]</b> 1 248,2
	Latwo strawna D02	platkі 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 śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmienn.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka tarta z jablkiem 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 110,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 99,1 <b>Tluszcz [g]</b> 56,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 308,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,5 <b>Sód [mg]</b> 1 849,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkі 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> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmienn.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka tarta z jablkiem 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 030,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 99,8 <b>Tluszcz [g]</b> 57,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 278,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,8 <b>Sód [mg]</b> 1 377,1
	Podstawowa C01	platkі owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</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, żyto, jeczmienn.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z selera 100 g ( <u>jaja, seler, gorczyca.</u> ) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g 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, jeczmienn.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 419,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 112,2 <b>Tluszcz [g]</b> 75,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 316,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 28,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4 <b>Sód [mg]</b> 1 766,9

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-14 niedziela	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	plátky 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> ) 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> )	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka tarta z jablkiem 100 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> ) kielbasa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g 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, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 323,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 112,7 <b>Tluszcz [g]</b> 69,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,2 <b>Sód [mg]</b> 1 895,8
	Latwostrawna P02/1	plátky 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 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, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</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> ) marchewka tarta z jablkiem 0,5 [Por] x 100 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> ) kielbasa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 232,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 57,5 <b>Tluszcz [g]</b> 36 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 176,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,8 <b>Sód [mg]</b> 912,2
	Latwostrawna P02/2	plátky 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 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, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) schab pieczony 0,7 [Por] x 110 g sos pieczeniowy 0,7 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka tarta z jablkiem 0,7 [Por] x 100 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> ) kielbasa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 569,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 73,8 <b>Tluszcz [g]</b> 44,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 227,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60 <b>Sód [mg]</b> 1 227,7

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-14 niedziela	Latwostrawna P02/3	<p>płatki owsiane na mleku 350 ml (<b>mleko, owies.</b>)</p> <p>bulka pszenna 100 g (<b>pszenica.</b>)</p> <p>masło smietankowe 60% 10 g (<b>mleko.</b>)</p> <p>serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<b>mleko.</b>)</p> <p>pomidor 100 g</p> <p>kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<b>mleko, żyto, jęczmien.</b>)</p>	<p>jablko 150 g</p>	<p>zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<b>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</b>)</p> <p>schab pieczony 110 g</p> <p>sos pieczeniowy 20 g (<b>pszenica, mleko.</b>)</p> <p>ziemniaki gotowane 200 g (<b>mleko.</b>)</p> <p>marchewka tarta z jablkiem 100 g (<b>mleko.</b>)</p> <p>kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml</p>	<p>bulka pszenna 100 g (<b>pszenica.</b>)</p> <p>masło ekstra 82% 10 g (<b>mleko.</b>)</p> <p>kielbasa drobiowa 50 g (<b>pszenica, soja.</b>)</p> <p>mix salat 5 g</p> <p>pomidor koktajlowy 30 g</p> <p>napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogurt pitny 250 g (<b>mleko.</b>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 076,1</p> <p><b>Bialko ogółem [g]</b> 98,3</p> <p><b>Tluszcz [g]</b> 57,2</p> <p><b>Weglowodany ogółem [g]</b> 303,8</p> <p><b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,1</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,6</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 701,1</p>
	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	<p>płatki owsiane na mleku 350 ml (<b>mleko, owies.</b>)</p> <p>chleb pszenny 100 g (<b>pszenica.</b>)</p> <p>serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<b>mleko.</b>)</p> <p>pomidor 100 g</p> <p>kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<b>mleko, żyto, jęczmien.</b>)</p>	<p>jablko 150 g</p>	<p>zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<b>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</b>)</p> <p>schab pieczony 110 g</p> <p>sos pieczeniowy 20 g (<b>pszenica, mleko.</b>)</p> <p>ziemniaki gotowane 200 g (<b>mleko.</b>)</p> <p>marchewka tarta z jablkiem 100 g (<b>mleko.</b>)</p> <p>kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 100 g (<b>pszenica.</b>)</p> <p>kielbasa drobiowa 50 g (<b>pszenica, soja.</b>)</p> <p>mix salat 5 g</p> <p>pomidor koktajlowy 30 g</p> <p>napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogurt pitny 250 g (<b>mleko.</b>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 980,1</p> <p><b>Bialko ogółem [g]</b> 98,9</p> <p><b>Tluszcz [g]</b> 42,2</p> <p><b>Weglowodany ogółem [g]</b> 308,2</p> <p><b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,5</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 848,2</p>
	Bogatobiałkowa D07	<p>płatki owsiane na mleku 350 ml (<b>mleko, owies.</b>)</p> <p>chleb pszenny 100 g (<b>pszenica.</b>)</p> <p>masło smietankowe 60% 10 g (<b>mleko.</b>)</p> <p>serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<b>mleko.</b>)</p> <p>pomidor 100 g</p> <p>kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<b>mleko, żyto, jęczmien.</b>)</p>	<p>jablko 150 g</p> <p>jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<b>mleko.</b>)</p>	<p>zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<b>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</b>)</p> <p>schab pieczony 110 g</p> <p>sos pieczeniowy 20 g (<b>pszenica, mleko.</b>)</p> <p>ziemniaki gotowane 200 g (<b>mleko.</b>)</p> <p>marchewka tarta z jablkiem 100 g (<b>mleko.</b>)</p> <p>kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 100 g (<b>pszenica.</b>)</p> <p>masło ekstra 82% 10 g (<b>mleko.</b>)</p> <p>kielbasa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<b>pszenica, soja.</b>)</p> <p>mix salat 5 g</p> <p>pomidor koktajlowy 30 g</p> <p>napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogurt pitny 250 g (<b>mleko.</b>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 289,1</p> <p><b>Bialko ogółem [g]</b> 116,4</p> <p><b>Tluszcz [g]</b> 63,1</p> <p><b>Weglowodany ogółem [g]</b> 320,8</p> <p><b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,6</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,9</p> <p><b>Sód [mg]</b> 2 357,7</p>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-15 poniedziałek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chalka 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmiem.</u> )	gruszka 150 g	barszcz ukraiński z fasola biała 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z pora 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) parówki 140 g ( <u>soja.</u> ) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 445,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 106,5 <b>Tluszcz [g]</b> 90,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 298,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,1 <b>Sód [mg]</b> 1 501,8
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chalka 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmiem.</u> )	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g ( <u>pszenica, jaja, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) parówki 140 g ( <u>soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 673,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 90,2 <b>Tluszcz [g]</b> 84,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 395,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,8 <b>Sód [mg]</b> 1 978,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	makaron 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> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek kiszony 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmiem.</u> )	gruszka 150 g	barszcz ukraiński z fasola biała 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z pora 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) parówki 140 g ( <u>soja.</u> ) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 248,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tluszcz [g]</b> 79,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 278,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,6 <b>Sód [mg]</b> 2 742,3
	Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chalka 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmiem.</u> )	gruszka 150 g	barszcz ukraiński z fasola biała 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z pora 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) parówki 140 g ( <u>soja.</u> ) ogórek świeży 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, jeczmiem.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 802,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 121,9 <b>Tluszcz [g]</b> 107,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 334,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,1 <b>Sód [mg]</b> 2 004

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-15 poniedziałek	Z ogr. latwp. węglowod. (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 z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek kiszony 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	gruszka 150 g	barszcz ukraiński z fasola biała 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z pora 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) parówki 140 g ( <u>soja.</u> ) ogórek świeży 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, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 605,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 120,5 <b>Tluszcz [g]</b> 96,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,6 <b>Sód [mg]</b> 3 244,5
	Latwostrawna P02/1	makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</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 homogenizowany naturalny 0,5 [Por] x 150 g ( <u>mleko.</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	barszcz ukraiński 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ryz z sosem waniliowym gotowany 0,5 [Por] x 350 g ( <u>pszenica, jaja, 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> ) parówki 0,5 [Por] x 140 g ( <u>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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 407,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 48,7 <b>Tluszcz [g]</b> 43,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 210,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 10,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,3 <b>Sód [mg]</b> 1 001
	Latwostrawna P02/2	makaron na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</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 homogenizowany naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	barszcz ukraiński 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ryz z sosem waniliowym gotowany 0,7 [Por] x 350 g ( <u>pszenica, jaja, mleko.</u> ) kompot wielowocowy 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> ) parówki 140 g ( <u>soja.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 060,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 73,1 <b>Tluszcz [g]</b> 72,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 13,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,7 <b>Sód [mg]</b> 1 587,9
	Latwostrawna P02/3	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chalka 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g ( <u>pszenica, jaja, mleko.</u> ) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) parówki 140 g ( <u>soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 656,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 89,8 <b>Tluszcz [g]</b> 84,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 393,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 17,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,8 <b>Sód [mg]</b> 1 904,4

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-15 poniedziałek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chałka 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) serek homogenizowany naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> ) 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> ) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g ( <u>pszenica, jaja, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) parówki 140 g ( <u>soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 543,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 90 <b>Tluszcz [g]</b> 70 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 395,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 17,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,7 <b>Sód [mg]</b> 1 977,5
	Bogatobiałkowa D07	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 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> )	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	barszcz ukraiński 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g ( <u>pszenica, jaja, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) parówki 140 g ( <u>soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 732,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 106,2 <b>Tluszcz [g]</b> 79 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 404,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 19,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,3 <b>Sód [mg]</b> 3 051,2
2026-06-16 wtorek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana 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> ) pasztet sniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) gulasz wieprzowy z pieczarkami 110 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) Coleslaw czerwony 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> ) twarożek z makrela 100 g ( <u>ryby, mleko.</u> ) sałata lodowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 244,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 118,6 <b>Tluszcz [g]</b> 65,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 286,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 22,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66 <b>Sód [mg]</b> 1 510,2

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-16 wtorek	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 indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos ziolowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</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, mleko.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z koperkiem kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 964,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 100 <b>Tluszcz [g]</b> 38,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 308,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 18,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,2 <b>Sód [mg]</b> 1 817,9
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza kukurydziana 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> ) pasztet sniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos ziolowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</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> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z makrela 100 g ( <u>ryby, mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 085,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 108,7 <b>Tluszcz [g]</b> 52,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 284,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 22,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,2 <b>Sód [mg]</b> 1 599,8
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana 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> ) pasztet sniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) gulasz wieprzowy z pieczarkami 110 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) Coleslaw czerwony 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> ) twarozek z makrela 100 g ( <u>ryby, mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g 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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 537,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 131,5 <b>Tluszcz [g]</b> 77 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 322,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,4 <b>Sód [mg]</b> 2 028,9
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana 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> ) pasztet sniadanie 80 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos ziolowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</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> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z makrela 100 g ( <u>ryby, mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g 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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 379 <b>Bialko ogółem [g]</b> 121,6 <b>Tluszcz [g]</b> 64,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 320,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,6 <b>Sód [mg]</b> 2 118,5

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-16 wtorek	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 indyka 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, zyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 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> ) 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> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z koperkiem kolacja 0,5 [Por] x 90 g ( <u>mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g 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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 057,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 57,8 <b>Tluszcz [g]</b> 20 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 166,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 9,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,4 <b>Sód [mg]</b> 879,7
	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 indyka 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, zyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 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> ) 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> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z koperkiem kolacja 0,7 [Por] x 90 g ( <u>mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g 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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 406,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 74,4 <b>Tluszcz [g]</b> 27,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 221,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 12,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,7 <b>Sód [mg]</b> 1 195,8
	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 indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos ziolowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</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> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z koperkiem kolacja 90 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 930,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 99,2 <b>Tluszcz [g]</b> 39,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 303,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 17,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,2 <b>Sód [mg]</b> 1 669,9

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-16 wtorek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos ziolowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</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> ) twarozek z koperkiem kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 834,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 99,8 <b>Tluszcz [g]</b> 24,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 307,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 18,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,1 <b>Sód [mg]</b> 1 817
	Bogatobiałkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) 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 kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	banan 160 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos ziolowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</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> ) twarozek z koperkiem kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 163,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 117,3 <b>Tluszcz [g]</b> 47,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 320,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 18,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,6 <b>Sód [mg]</b> 2 327,3
2026-06-17 środa	Podstawowa D01	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</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>soja.</u> ) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 195,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 95,4 <b>Tluszcz [g]</b> 93,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 285,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,7 <b>Sód [mg]</b> 1 578,4
	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 smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) dżem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g ( <u>pszenica, seler.</u> ) 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>soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 434,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 96 <b>Tluszcz [g]</b> 82,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 331,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,5 <b>Sód [mg]</b> 2 448,2

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-17 środa	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser zółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbaski bez oslonki 140 g ( <u>soja.</u> ) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 183,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 95,4 <b>Tluszcz [g]</b> 93,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 282,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,7 <b>Sód [mg]</b> 1 578,4
	Podstawowa C01	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser zółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</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>soja.</u> ) ogórek 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, jeczmienn.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 552,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 110,8 <b>Tluszcz [g]</b> 110,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 321,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,8 <b>Sód [mg]</b> 2 080,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzywcowa) C03	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser zółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbaski bez oslonki 140 g ( <u>soja.</u> ) ogórek 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, jeczmienn.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 540,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 110,8 <b>Tluszcz [g]</b> 110,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 318,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,8 <b>Sód [mg]</b> 2 080,6
	Latwostrawna P02/1	platkii jaglane 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 smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron z sosem miesno-warzywnym 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, 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> ) kielbaski bez oslonki 0,5 [Por] x 140 g ( <u>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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 368,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 57,2 <b>Tluszcz [g]</b> 47,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 182,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 11,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,5 <b>Sód [mg]</b> 1 388,4

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-17 środa	Latwostrawna P02/2	placki jaglane 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 smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron z sosem miesno-warzywnym 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, 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> ) kielbaski bez oslonki 0,7 [Por] x 140 g ( <u>soja.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 781,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 72,4 <b>Tluszcz [g]</b> 62 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 240,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 14,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,1 <b>Sód [mg]</b> 1 753,2
	Latwostrawna P02/3	placki jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g ( <u>pszenica, seler.</u> ) 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>soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 400,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 95,2 <b>Tluszcz [g]</b> 83,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 327,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,5 <b>Sód [mg]</b> 2 300,2
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	placki jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g ( <u>pszenica, seler.</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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 005,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 89,7 <b>Tluszcz [g]</b> 40,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 325,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,3 <b>Sód [mg]</b> 2 078
	Bogatobialkowa 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> ) szynkowa 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 szt jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g ( <u>pszenica, seler.</u> ) 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>soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 457 <b>Bialko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tluszcz [g]</b> 81,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 334,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 21,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65 <b>Sód [mg]</b> 2 568

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-18 czwartek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko,</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko,</u> ) szynka wieprzowa śniadanie 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler,</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien,</u> )	jablko 150 g	zupa grochowa z grzankami 300 g ( <u>pszenica, 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> ) salatka z buraczków 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> ) salatka makaronowa z brokulem 100 g ( <u>pszenica, jaja, gorczyca,</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja,</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g ( <u>mleko, owies,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 268,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 102,3 <b>Tluszcz [g]</b> 57,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 330,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 35,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68 <b>Sód [mg]</b> 1 781,2
	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> ) 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, jeczmien,</u> )	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) salatka z buraczków 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 kurczaka 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	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g ( <u>mleko, owies,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 062 <b>Bialko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tluszcz [g]</b> 49,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 321,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,1 <b>Sód [mg]</b> 2 226,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. 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> ) szynka wieprzowa śniadanie 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler,</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien,</u> )	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) salatka z buraczków 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> ) salatka makaronowa z brokulem 100 g ( <u>pszenica, jaja, gorczyca,</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja,</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g ( <u>mleko, owies,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 065,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 88,7 <b>Tluszcz [g]</b> 57,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 295,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,9 <b>Sód [mg]</b> 1 673,9
	Podstawowa C01	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko,</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko,</u> ) szynka wieprzowa śniadanie 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler,</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien,</u> )	jablko 150 g	zupa grochowa z grzankami 300 g ( <u>pszenica, 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> ) salatka z buraczków 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> ) salatka makaronowa z brokulem 100 g ( <u>pszenica, jaja, gorczyca,</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja,</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g ( <u>mleko, owies,</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 561,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 115,2 <b>Tluszcz [g]</b> 69,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 366 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,4 <b>Sód [mg]</b> 2 299,9

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-18 czwartek	Z ogr. latwp. wegłowod. (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> ) szynka wieprzowa śniadanie 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z buraczków 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> ) salatka makaronowa z brokulem 100 g ( <u>pszenica, jaja, gorczyca.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g ( <u>mleko, owies.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 358,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 101,6 <b>Tluszcz [g]</b> 69,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 331,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,3 <b>Sód [mg]</b> 2 192,6
	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> ) szynka wieprzowa śniadanie 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, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, 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> ) salatka z buraczków 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 kurczaka 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	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g ( <u>mleko, owies.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 146,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 47,5 <b>Tluszcz [g]</b> 28,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 179,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 14,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,4 <b>Sód [mg]</b> 1 153,4
	Latwostrawna P02/2	zacierka na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, jaja, 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 wieprzowa śniadanie 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</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> )	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 0,7 [Por] x 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) salatka z buraczków 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 kurczaka 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	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g ( <u>mleko, owies.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 498,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 63,5 <b>Tluszcz [g]</b> 37,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 234,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 18,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,2 <b>Sód [mg]</b> 1 523,5

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-18 czwartek	Latwostrawna P02/3	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, 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, jeczmiem,</u> )	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryzem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) salatka z buraczków 100 g 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> ) serek mini kiri 17 g ( <u>mleko,</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g ( <u>mleko, owies,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 028 <b>Bialko ogółem [g]</b> 87,4 <b>Tluszcz [g]</b> 50,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 316,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,2 <b>Sód [mg]</b> 2 078,9
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko,</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</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	zupa koperkowa z ryzem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) szynka z kurczaka 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	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g ( <u>mleko, owies,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 932 <b>Bialko ogółem [g]</b> 87,9 <b>Tluszcz [g]</b> 35,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 321,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72 <b>Sód [mg]</b> 2 226
	Bogatobialkowa D07	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> ) 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 jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g ( <u>mleko,</u> )	zupa koperkowa z ryzem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) salatka z buraczków 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 kurczaka 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja,</u> ) ziemniaki gotowane 17 g ( <u>mleko,</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g ( <u>mleko, owies,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 241 <b>Bialko ogółem [g]</b> 105,5 <b>Tluszcz [g]</b> 56,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 333,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,5 <b>Sód [mg]</b> 2 735,4
2026-06-19 piątek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko,</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, zyto, jeczmiem,</u> )	gruszka 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u> ) ryba po wlosku smazona 90 g ( <u>pszenica, jaja, ryby, mleko, moze zawierac: sezam,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) surówka Coleslaw 100 g ( <u>jaja, gorczyca,</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> ) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 409,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 114,1 <b>Tluszcz [g]</b> 62,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 342,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70 <b>Sód [mg]</b> 1 470,1

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-19 piątek	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</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, zyto, jeczmienn.</u> )	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos pietruszkowy 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> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 243,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 122,7 <b>Tluszcz [g]</b> 45,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 347,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,7 <b>Sód [mg]</b> 1 907,4
	Z ogr. latwp. weglowod. 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> ) 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> )	gruszka 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos pietruszkowy 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> ) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 200,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 122,9 <b>Tluszcz [g]</b> 50,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 315,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 34 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,4 <b>Sód [mg]</b> 1 521
	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</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, zyto, jeczmienn.</u> )	gruszka 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos pietruszkowy 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> ) szpinak 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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 590,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 139,6 <b>Tluszcz [g]</b> 62,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 367,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,6 <b>Sód [mg]</b> 1 951,5
	Z ogr. latwp. weglowod. (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> ) 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> )	gruszka 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos pietruszkowy 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> ) szpinak 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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 557,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 138,3 <b>Tluszcz [g]</b> 67,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 351,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 35,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,4 <b>Sód [mg]</b> 2 023,2

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-19 piątek	Latwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka maslana 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, jaja.</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, zyto, jeczmiem.</u> )	jablko 150 g	zurek z chlebem 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u> ) ryba pieczona 0,5 [Por] x 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos pietruszkowy 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> ) szpinak 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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 234,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 72,6 <b>Tluszcz [g]</b> 24,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 189,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 15,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,3 <b>Sód [mg]</b> 1 010,1
	Latwostrawna P02/2	kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka maslana 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, jaja.</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, jeczmiem.</u> )	jablko 150 g	zurek z chlebem 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u> ) ryba pieczona 0,7 [Por] x 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos pietruszkowy 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> ) szpinak 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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 631,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 92,6 <b>Tluszcz [g]</b> 32,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 251,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,8 <b>Sód [mg]</b> 1 339,4
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</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, zyto, jeczmiem.</u> )	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos pietruszkowy 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> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 226,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 122,3 <b>Tluszcz [g]</b> 45,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 345,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,7 <b>Sód [mg]</b> 1 833,4

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-19 piątek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</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> )	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos pietruszkowy 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> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 113,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 122,4 <b>Tluszcz [g]</b> 30,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 347,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,6 <b>Sód [mg]</b> 1 906,5
	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> ) 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> )	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos pietruszkowy 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> ) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 281 <b>Bialko ogółem [g]</b> 121,6 <b>Tluszcz [g]</b> 49,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 346,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,4 <b>Sód [mg]</b> 1 998,1
2026-06-20 sobota	Podstawowa D01	ryz 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> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u> ) watróbka z kurczaka z cebulka duszona 100 g ( <u>pszenica.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z kiszonej kapusty gotowa 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> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja.</u> ) salatka jarzynowa 100 g ( <u>jaja, seler, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 263,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 106,4 <b>Tluszcz [g]</b> 69,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 281,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,8 <b>Sód [mg]</b> 1 357,4
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml ( <u>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> )	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u> ) indyk krojony duszony 110 g ( <u>pszenica, mleko, 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> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 027,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 92,1 <b>Tluszcz [g]</b> 51,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 293,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,8 <b>Sód [mg]</b> 2 195,5

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-20 sobota	Z ogr. latwp. wegłowod. 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> ) szynkowa drobiowa 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	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u> ) indyk krojony duszony 110 g ( <u>pszenica, mleko, 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> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja.</u> ) salatka jarzynowa 100 g ( <u>jaja, seler, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 998,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 89,1 <b>Tluszcz [g]</b> 57,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 266,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,5 <b>Sód [mg]</b> 1 394,6
	Podstawowa C01	ryz 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> ) szynkowa drobiowa 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	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u> ) indyk krojony duszony 110 g ( <u>pszenica, mleko, 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 razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja.</u> ) salatka jarzynowa 100 g ( <u>jaja, seler, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 339,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 101,9 <b>Tluszcz [g]</b> 69,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 308,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,2 <b>Sód [mg]</b> 1 870,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (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> ) szynkowa drobiowa 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	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u> ) indyk krojony duszony 110 g ( <u>pszenica, mleko, 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> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja.</u> ) salatka jarzynowa 100 g ( <u>jaja, seler, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 291,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 102 <b>Tluszcz [g]</b> 69,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 302,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 28,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,9 <b>Sód [mg]</b> 1 913,3
	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> ) 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> )	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u> ) indyk krojony duszony 0,5 [Por] x 110 g ( <u>pszenica, mleko, 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> ) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</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	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 126,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 50 <b>Tluszcz [g]</b> 31,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 155,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 10,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,7 <b>Sód [mg]</b> 1 078,9

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-20 sobota	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> ) 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, zyto, jeczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u> ) indyk krojony duszony 0,7 [Por] x 110 g ( <u>pszenica, mleko, 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> ) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</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> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 473,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 66,5 <b>Tluszcz [g]</b> 39,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 208,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 14,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,8 <b>Sód [mg]</b> 1 466,4
	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> ) szynkowa drobiowa 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	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u> ) indyk krojony duszony 110 g ( <u>pszenica, mleko, 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> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 993,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 91,3 <b>Tluszcz [g]</b> 52,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 288,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 19,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63 <b>Sód [mg]</b> 2 047,5
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	ryz na mleku 350 ml ( <u>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> )	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u> ) indyk krojony duszony 110 g ( <u>pszenica, mleko, 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> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 897,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 91,9 <b>Tluszcz [g]</b> 37,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 293,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,8 <b>Sód [mg]</b> 2 194,6
	Bogatobialkowa D07	ryz na mleku 350 ml ( <u>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> )	mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u> ) indyk krojony duszony 110 g ( <u>pszenica, mleko, 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> ) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 206,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 109,4 <b>Tluszcz [g]</b> 58 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 305,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,2 <b>Sód [mg]</b> 2 704,1