

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-07-11 sobota	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	gruszka 150 g	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u> ) zapiekanka staropolska pieczona 400 g ( <u>jaja, soja.</u> ) sos pieczarkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) surówka czerwony coleslaw 100 g ( <u>jaja, gorczyca, moze zawierac: seler.</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 bawarska 100 g ( <u>jaja, 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] 2 293,5 Bialko ogółem [g] 84,2 Tluszcz [g] 83 Weglowodany ogółem [g] 287 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sód [mg] 2 021,4
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 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 zielona z jogurtem 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) serek mini kiri 17 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 999,1 Bialko ogółem [g] 93,1 Tluszcz [g] 49,8 Weglowodany ogółem [g] 293,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sód [mg] 2 229,7
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	gruszka 150 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 zielona z jogurtem 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja.</u> ) salatka bawarska 100 g ( <u>jaja, 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] 2 055 Bialko ogółem [g] 90,7 Tluszcz [g] 63,8 Weglowodany ogółem [g] 270,2 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sód [mg] 1 834,9
	Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	gruszka 150 g	krupnik 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u> ) zapiekanka staropolska pieczona 400 g ( <u>jaja, soja.</u> ) sos pieczarkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) surówka czerwony coleslaw 100 g ( <u>jaja, gorczyca, moze zawierac: seler.</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 bawarska 100 g ( <u>jaja, 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, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 586,9 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 94,9 Weglowodany ogółem [g] 322,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sód [mg] 2 540,1

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-11 sobota	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	makaron na mleku 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	gruszka 150 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 zielona z jogurtem 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja.</u> ) salatka bawarska 100 g ( <u>jaja, 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> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,4 Bialko ogółem [g] 103,6 Tluszcz [g] 75,7 Weglowodany ogółem [g] 306,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 2 353,6
	Latwostrawna P02/1	makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) 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> )	jablko 150 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 zielona z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) serek mini kiri 17 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 101,2 Bialko ogółem [g] 50,5 Tluszcz [g] 29,5 Weglowodany ogółem [g] 157,4 Blonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sód [mg] 1 112
	Latwostrawna P02/2	makaron na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, mleko.</u> ) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	krupnik 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</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 zielona z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) serek mini kiri 17 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <u>mleko.</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 446,7 Bialko ogółem [g] 67,2 Tluszcz [g] 38 Weglowodany ogółem [g] 209,9 Blonnik pokarmowy [g] 15,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 1 499,8
	Latwostrawna P02/3	makaron 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, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 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 zielona z jogurtem 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 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 mini kiri 17 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> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,1 Bialko ogółem [g] 92,3 Tluszcz [g] 50,6 Weglowodany ogółem [g] 288,7 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sód [mg] 2 081,7

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-11 sobota	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	makaron na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmien.</b> )	jablko 150 g	krupnik 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</b> ) indyk krojony duszony 110 g ( <b>pszenica, mleko, seler.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) salata zielona z jogurtem 50 g ( <b>mleko.</b> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) szynka z indyka 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) serek mini kiri 17 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 869,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 92,9 <b>Tluszcz [g]</b> 35,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 293 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,6 <b>Sód [mg]</b> 2 228,8
	Bogatobiałkowa D07	makaron 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, zyto, jeczmien.</b> )	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <b>mleko.</b> )	krupnik 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</b> ) indyk krojony duszony 110 g ( <b>pszenica, mleko, seler.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) salata zielona z jogurtem 50 g ( <b>mleko.</b> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ekstra 82% 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) serek mini kiri 17 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 178,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 110,4 <b>Tluszcz [g]</b> 56,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 305,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,1 <b>Sód [mg]</b> 2 738,2
2026-07-12 niedziela	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <b>pszenica, soja, sezam, zyto.</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko.</b> ) twarozek z pietruszka i awokado 90 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmien.</b> )	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g ( <b>pszenica, seler.</b> ) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) marchewka na cieplo 100 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <b>pszenica, zyto.</b> ) masło ekstra 82% 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynka z kurczaka 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) ogórek swiezy 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] 2 116 <b>Bialko ogółem [g]</b> 114 <b>Tluszcz [g]</b> 60,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 273,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,3 <b>Sód [mg]</b> 1 944,3
	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> ) twarozek z pietruszka i awokado 90 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmien.</b> )	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g ( <b>pszenica, seler.</b> ) udko duszone 200 g ( <b>seler.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) marchewka na cieplo 100 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ekstra 82% 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynka z kurczaka 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) 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] 2 174,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 114,4 <b>Tluszcz [g]</b> 58,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 305,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63 <b>Sód [mg]</b> 2 008,8

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela	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> ) twarożek z pietruszka i awokado 90 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g ( <u>pszenica, seler.</u> ) udko duszone 200 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek świeży 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] 2 086,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 114,8 <b>Tluszcz [g]</b> 59,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 273,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,8 <b>Sód [mg]</b> 2 017,1
	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> ) twarożek z pietruszka i awokado 90 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g ( <u>pszenica, seler.</u> ) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 409,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 126,9 <b>Tluszcz [g]</b> 72,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 309,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7 <b>Sód [mg]</b> 2 463
	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> ) twarożek z pietruszka i awokado 90 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g ( <u>pszenica, seler.</u> ) udko duszone 200 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 379,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 127,7 <b>Tluszcz [g]</b> 71,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 309,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 32,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,2 <b>Sód [mg]</b> 2 535,8
	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> ) twarożek z pietruszka i awokado 0,5 [Por] x 90 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, seler.</u> ) udko duszone 0,5 [Por] x 200 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka na ciepło 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 165,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 61,9 <b>Tluszcz [g]</b> 31,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 165,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 12,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43 <b>Sód [mg]</b> 995,5

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-12 niedziela	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <b>mleko.</b> ) twarozek z pietruszka i awokado 0,7 [Por] x 90 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmienn.</b> )	nektarynka 140 g	rosól z makaronem 0,7 [Por] x 300 g ( <b>pszenica, seler.</b> ) udko duszone 0,7 [Por] x 200 g ( <b>seler.</b> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <b>mleko.</b> ) marchewka na ciepło 0,7 [Por] x 100 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynka z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) pomidor 0,7 [Por] x 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] 1 555,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 82,6 <b>Tluszcz [g]</b> 42,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 219,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 17,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,9 <b>Sód [mg]</b> 1 341,6
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) bulka pszenna 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko.</b> ) twarozek z pietruszka i awokado 90 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmienn.</b> )	nektarynka 140 g	rosól z makaronem 300 g ( <b>pszenica, seler.</b> ) udko duszone 200 g ( <b>seler.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) marchewka na ciepło 100 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ekstra 82% 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynka z kurczaka 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) 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] 2 140,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 113,6 <b>Tluszcz [g]</b> 59 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 301,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,2 <b>Sód [mg]</b> 1 860,8
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) twarozek z pietruszka i awokado 90 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmienn.</b> )	nektarynka 140 g	rosól z makaronem 300 g ( <b>pszenica, seler.</b> ) udko duszone 200 g ( <b>seler.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) marchewka na ciepło 100 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) szynka z kurczaka 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) 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] 2 044,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 114,1 <b>Tluszcz [g]</b> 44 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 305,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63 <b>Sód [mg]</b> 2 007,9
	Bogatobialkowa D07	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> ) twarozek z pietruszka i awokado 90 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmienn.</b> )	nektarynka 140 g	rosól z makaronem 300 g ( <b>pszenica, seler.</b> ) udko duszone 200 g ( <b>seler.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) marchewka na ciepło 100 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ekstra 82% 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) 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] 2 233,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 123,1 <b>Tluszcz [g]</b> 60,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 305,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63 <b>Sód [mg]</b> 2 391,4

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-13 poniedziałek	Podstawowa D01	platkki jeczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmien.</u> ) chalka 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) gulasz wieprzowy z pieczarkami 110 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kasza gryczana na sypko 200 g ( <u>mleko.</u> ) surowka indyjska 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet kolacja 90 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) papryka 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] 2 135,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,2 <b>Tluszcz [g]</b> 72,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 271,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,1 <b>Sód [mg]</b> 1 317,7
	Latwo strawna D02	platkki jeczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmien.</u> ) chalka 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos pomidorowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ryz na sypko 200 g kalafior gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g ( <u>pszenica, soja.</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] 2 077,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 90,5 <b>Tluszcz [g]</b> 53,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 317,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,4 <b>Sód [mg]</b> 1 706
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkki jeczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmien.</u> ) chleb razowy pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kurczak w galarecie 100 g pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos pomidorowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ryz na sypko 200 g kalafior gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet kolacja 90 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) papryka 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] 2 020,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 103,2 <b>Tluszcz [g]</b> 56,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 285,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,2 <b>Sód [mg]</b> 1 575,4
	Podstawowa C01	platkki jeczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmien.</u> ) chalka 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) gulasz wieprzowy z pieczarkami 110 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kasza gryczana na sypko 200 g ( <u>mleko.</u> ) surowka indyjska 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet kolacja 90 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) papryka 100 g 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, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 493,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 119,6 <b>Tluszcz [g]</b> 89,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 307,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 28,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,2 <b>Sód [mg]</b> 1 819,9

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-13 poniedziałek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	plátky jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jęczmien.</u> ) chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kurczak w galarecie 100 g pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos pomidorowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ryz na sypko 200 g kalańior gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet kolacja 90 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) papryka 100 g 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, jęczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 378,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 118,6 <b>Tluszcz [g]</b> 73,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,3 <b>Sód [mg]</b> 2 077,6
	Latwostrawna P02/1	plátky jęczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>mleko, jęczmien.</u> ) chalka 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 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 pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ryz na sypko 0,5 [Por] x 200 g kalańior gotowany 0,5 [Por] x 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 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 (wedlina) 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 165,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 54,1 <b>Tluszcz [g]</b> 31,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 174,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 13,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,7 <b>Sód [mg]</b> 862
	Latwostrawna P02/2	plátky jęczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <u>mleko, jęczmien.</u> ) chalka 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 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 pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ryz na sypko 0,7 [Por] x 200 g kalańior gotowany 0,7 [Por] x 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 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 (wedlina) 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 523,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 68,5 <b>Tluszcz [g]</b> 40,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 230,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 17,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,2 <b>Sód [mg]</b> 1 170
	Latwostrawna P02/3	plátky jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jęczmien.</u> ) chalka 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos pomidorowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ryz na sypko 200 g kalańior gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g ( <u>pszenica, soja.</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] 2 060,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 90,1 <b>Tluszcz [g]</b> 54,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,5 <b>Sód [mg]</b> 1 632

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-13 poniedziałek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkii jeczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmien.</u> ) chalka 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) dżem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos pomidorowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ryz na sypko 200 g kalafior gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g ( <u>pszenica, soja.</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] 1 947,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 90,2 <b>Tluszcz [g]</b> 39,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 317,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,4 <b>Sód [mg]</b> 1 705,1
	Bogatobialkowa D07	platkii jeczmienne na mleku 350 ml ( <u>mleko, jeczmien.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) maslo smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kurczak w galarecie 100 g pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	zupa krem z brokula z grzankami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) klopsik z indyka pieczony 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos pomidorowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ryz na sypko 200 g kalafior gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) maslo ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowa (wedlina) 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</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] 2 169,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 116,2 <b>Tluszcz [g]</b> 50 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 321,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,5 <b>Sód [mg]</b> 2 427
2026-07-14 wtorek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko.</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u> ) maslo smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa sniadanie 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa z soczewicy 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) karkówka pieczona 110 g ziemniaki gotowane 200 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> ) maslo ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, mleko.</u> ) salata maslowa lisc 10 g 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] 2 124,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Tluszcz [g]</b> 58,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 280,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,8 <b>Sód [mg]</b> 2 364,2
	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) maslo smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa sniadanie 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) bukiet warzyw gotowany 200 g ( <u>mleko, seler.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) maslo ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, mleko.</u> ) salata maslowa lisc 10 g 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] 2 019,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 109,6 <b>Tluszcz [g]</b> 40,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 306,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,6 <b>Sód [mg]</b> 1 863,7

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-14 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko,</u> ) chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto,</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko,</u> ) 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> )	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler,</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, żyto,</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko,</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, mleko,</u> ) salata maslowa lisc 10 g 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] 1 918,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 109,7 <b>Tluszcz [g]</b> 41,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 271,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,8 <b>Sód [mg]</b> 2 561
	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> )	banan 160 g	zupa z soczewicy 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) karkówka pieczona 110 g ziemniaki gotowane 200 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, żyto,</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko,</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, mleko,</u> ) salata maslowa lisc 10 g 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] 2 417,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 117,4 <b>Tluszcz [g]</b> 70,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 316,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,2 <b>Sód [mg]</b> 2 882,9
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	zacierka na mleku 350 ml ( <u>pszenica, jaja, mleko,</u> ) chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto,</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko,</u> ) 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> )	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler,</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, żyto,</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko,</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, mleko,</u> ) salata maslowa lisc 10 g 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] 2 211,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 122,6 <b>Tluszcz [g]</b> 53,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 307 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 33,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,2 <b>Sód [mg]</b> 3 079,7
	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, jeczmien,</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) kurczak duszony 0,5 [Por] x 110 g ( <u>seler,</u> ) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g ( <u>mleko,</u> ) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g ( <u>mleko, seler,</u> ) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko,</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 0,5 [Por] x 90 g ( <u>ryby, mleko,</u> ) salata maslowa lisc 0,5 [Por] x 10 g 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] 1 103,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 58,3 <b>Tluszcz [g]</b> 23 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 167,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 13,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,2 <b>Sód [mg]</b> 896,5

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-14 wtorek	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 sniadanie 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, zyto, jeczmien,</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) kurczak duszony 0,7 [Por] x 110 g ( <u>seler,</u> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <u>mleko,</u> ) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g ( <u>mleko, seler,</u> ) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko,</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 0,7 [Por] x 90 g ( <u>ryby, mleko,</u> ) salata maslowa lisc 10 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko,</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 456,4 Bialko ogółem [g] 78,5 Tluszcz [g] 30,4 Weglowodany ogółem [g] 221,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sód [mg] 1 224,2
	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, jeczmien,</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) bukiet warzyw gotowany 200 g ( <u>mleko, seler,</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko,</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, mleko,</u> ) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko,</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,7 Bialko ogółem [g] 108,8 Tluszcz [g] 41,5 Weglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sód [mg] 1 715,7
	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, jeczmien,</u> )	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler,</u> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) bukiet warzyw gotowany 200 g ( <u>mleko, seler,</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, mleko,</u> ) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko,</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,7 Bialko ogółem [g] 109,3 Tluszcz [g] 26,5 Weglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 1 862,8
	Bogatobiałkowa 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 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler,</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> ) kurczak duszony 110 g ( <u>seler,</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko,</u> ) bukiet warzyw gotowany 200 g ( <u>mleko, seler,</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko,</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, mleko,</u> ) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g ( <u>mleko,</u> )	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,4 Bialko ogółem [g] 118,8 Tluszcz [g] 42,7 Weglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sód [mg] 2 191,1

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-15 środa	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) kotlet mielony smazony 90 g ( <u>pszenica, jaja, może zawierać: sezam.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) kapusta młoda duszona 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g ( <u>pszenica, jaja, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 484,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 99,9 <b>Tluszcz [g]</b> 86,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 321,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 36,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,6 <b>Sód [mg]</b> 1 928
	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> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) pulpety drobiowe pieczone 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos pietruszkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 096,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 85,2 <b>Tluszcz [g]</b> 54,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 320,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8 <b>Sód [mg]</b> 1 896,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) pulpety drobiowe pieczone 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos pietruszkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g ( <u>pszenica, jaja, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 193,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 93,1 <b>Tluszcz [g]</b> 70 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 287,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 32,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,7 <b>Sód [mg]</b> 1 910,9
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) pulpety drobiowe pieczone 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos pietruszkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g ( <u>pszenica, jaja, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z serem i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 551,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 108,5 <b>Tluszcz [g]</b> 87 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 324,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,7 <b>Sód [mg]</b> 2 413,1

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-15 środa	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>mleko.</b> ) chleb razowy wiejski 100 g ( <b>pszenica, żyto.</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko.</b> ) ser żółty 50 g ( <b>mleko.</b> ) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, żyto, jęczmien.</b> )	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g ( <b>pszenica, jaja, mleko, seler.</b> ) pulpety drobiowe pieczone 80 g ( <b>pszenica, jaja.</b> ) sos pietruszkowy 20 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g ( <b>pszenica, jaja, gorczyca.</b> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <b>mleko.</b> ) kanapka z serem i warzywami 120 g ( <b>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 551,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 108,5 <b>Tluszcz [g]</b> 87 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,7 <b>Sód [mg]</b> 2 413,1
	Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <b>mleko.</b> ) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <b>mleko.</b> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <b>mleko, żyto, jęczmien.</b> )	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 0,5 [Por] x 300 g ( <b>pszenica, jaja, mleko, seler.</b> ) pulpety drobiowe pieczone 0,5 [Por] x 80 g ( <b>pszenica, jaja.</b> ) sos pietruszkowy 0,5 [Por] x 20 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g ( <b>mleko.</b> ) marchewki mini z oliwa oliwek 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 219,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 50,7 <b>Tluszcz [g]</b> 34,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 180,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,1 <b>Sód [mg]</b> 935,4
	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <b>mleko.</b> ) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <b>mleko.</b> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <b>mleko, żyto, jęczmien.</b> )	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 0,7 [Por] x 300 g ( <b>pszenica, jaja, mleko, seler.</b> ) pulpety drobiowe pieczone 0,7 [Por] x 80 g ( <b>pszenica, jaja.</b> ) sos pietruszkowy 0,7 [Por] x 20 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <b>mleko.</b> ) marchewki mini z oliwa oliwek 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 556,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 64,3 <b>Tluszcz [g]</b> 43,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 19,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,2 <b>Sód [mg]</b> 1 260,5
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>mleko.</b> ) bulka pszenna 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko.</b> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <b>mleko.</b> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, żyto, jęczmien.</b> )	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g ( <b>pszenica, jaja, mleko, seler.</b> ) pulpety drobiowe pieczone 80 g ( <b>pszenica, jaja.</b> ) sos pietruszkowy 20 g ( <b>pszenica, mleko.</b> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <b>mleko.</b> ) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło ekstra 82% 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynka drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) pomidor 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 062,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 84,4 <b>Tluszcz [g]</b> 55,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,8 <b>Sód [mg]</b> 1 748,3

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-15 środa	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 g	zupa gospodarcza 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) pulpety drobiowe pieczone 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos pietruszkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) szynka drobiowa 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 966,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 84,9 <b>Tluszcz [g]</b> 40,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 320,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,7 <b>Sód [mg]</b> 1 895,4
	Bogatobiałkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło śmietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek śniadaniowy typu fromage 80 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	zupa gospodarcza 300 g ( <u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u> ) pulpety drobiowe pieczone 80 g ( <u>pszenica, jaja.</u> ) sos pietruszkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka drobiowa 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 275,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 102,5 <b>Tluszcz [g]</b> 61,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 332,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,2 <b>Sód [mg]</b> 2 404,8
2026-07-16 czwartek	Podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u> ) masło śmietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) bitka drobiowa duszona 110 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) mizeria ze śmietana 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> ) kielbaski bez osłonki 140 g ( <u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) 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] 2 226,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 110,5 <b>Tluszcz [g]</b> 77 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 264,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,3 <b>Sód [mg]</b> 1 735,2
	Latwo strawna D02	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło śmietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	jabłko 150 g	zupa pomidorowa 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> ) salata lodowa z jogurtem 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbaski bez osłonki 140 g ( <u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 282,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 99,9 <b>Tluszcz [g]</b> 79,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 295,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,2 <b>Sód [mg]</b> 1 765,2

## Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-16 czwartek	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	<p>płatki 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>)          szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>)          mix salat 5 g          pomidor cherry 40 g          kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)</p>	jablko 150 g	<p>zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>)          bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>)          ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>)          mizeria ze smietana 100 g (<u>mleko.</u>)          kompot wieloowocowy b/c 200 ml</p>	<p>chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>)          masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>)          kielbaski bez oslonki 140 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>)          papryka 100 g          napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 2 190,1          Bialko ogółem [g] 110,6          Tluszcz [g] 76,9          Weglowodany ogółem [g] 261,5          Blonnik pokarmowy [g] 25,9          Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,3          suma cukrów prostych [g] 61,9          Sód [mg] 1 778,2</p>
	Podstawowa C01	<p>płatki 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>)          szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>)          mix salat 5 g          pomidor cherry 40 g          kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)</p>	jablko 150 g	<p>zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>)          bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>)          ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>)          mizeria ze smietana 100 g (<u>mleko.</u>)          kompot wieloowocowy b/c 200 ml</p>	<p>chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>)          masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>)          kielbaski bez oslonki 140 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>)          papryka 100 g          napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)          kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 2 519,5          Bialko ogółem [g] 123,4          Tluszcz [g] 89          Weglowodany ogółem [g] 300,7          Blonnik pokarmowy [g] 30          Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,6          suma cukrów prostych [g] 64,7          Sód [mg] 2 253,8</p>
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	<p>płatki 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>)          szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>)          mix salat 5 g          pomidor cherry 40 g          kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)</p>	jablko 150 g	<p>zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>)          bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>)          ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>)          mizeria ze smietana 100 g (<u>mleko.</u>)          kompot wieloowocowy b/c 200 ml</p>	<p>chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>)          masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>)          kielbaski bez oslonki 140 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>)          papryka 100 g          napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)          kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 2 483,5          Bialko ogółem [g] 123,5          Tluszcz [g] 88,9          Weglowodany ogółem [g] 297,4          Blonnik pokarmowy [g] 30,3          Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,6          suma cukrów prostych [g] 64,3          Sód [mg] 2 296,8</p>

## Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-16 czwartek	Latwostrawna P02/1	platkki 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> ) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja,</u> ) mix salat 5 g pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn,</u> )	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 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> ) salata lodowa z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g ( <u>mleko,</u> ) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko,</u> ) kielbaski bez oslonki 0,5 [Por] x 140 g ( <u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 229,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 55,1 <b>Tluszcz [g]</b> 42,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 162,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 11,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,5 <b>Sód [mg]</b> 882,6
	Latwostrawna P02/2	platkki 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> ) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja,</u> ) mix salat 5 g pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn,</u> )	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 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> ) salata lodowa z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g ( <u>mleko,</u> ) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g ( <u>mleko,</u> ) kielbaski bez oslonki 0,7 [Por] x 140 g ( <u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 636,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 72,7 <b>Tluszcz [g]</b> 57,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 213,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 14,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50 <b>Sód [mg]</b> 1 176,4
	Latwostrawna P02/3	platkki owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies,</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> ) mix salat 5 g pomidor cherry 40 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> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 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	bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica,</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko,</u> ) kielbaski bez oslonki 140 g ( <u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko,</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 248,2 <b>Bialko ogółem [g]</b> 99,1 <b>Tluszcz [g]</b> 80,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 291 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,2 <b>Sód [mg]</b> 1 617,2

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-16 czwartek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkı owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenney 100 g ( <u>pszenica.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor cherry 40 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> ) potrawka z kurczaka gotowana 200 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 pszenney 100 g ( <u>pszenica.</u> ) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 830,5 <b>Bialko ogolem [g]</b> 90,2 <b>Tluszcz [g]</b> 34,7 <b>Weglowodany ogolem [g]</b> 294,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g]</b> 15,3 <b>suma cukrow prostych [g]</b> 58,7 <b>Sod [mg]</b> 2 146,8
	Bogatobialkowa D07	platkı owsiane na mleku 350 ml ( <u>mleko, owies.</u> ) chleb pszenney 100 g ( <u>pszenica.</u> ) maslo smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka z indyka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) mix salat 5 g pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g ( <u>mleko.</u> )	zupa pomidorowa 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> ) salata lodowa z jogurtem 50 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenney 100 g ( <u>pszenica.</u> ) maslo ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 139,5 <b>Bialko ogolem [g]</b> 107,7 <b>Tluszcz [g]</b> 55,6 <b>Weglowodany ogolem [g]</b> 307,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 20,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g]</b> 27,7 <b>suma cukrow prostych [g]</b> 67,1 <b>Sod [mg]</b> 2 656,3
2026-07-17 piątek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u> ) maslo smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) miod 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z fasola 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 Coleslaw 100 g ( <u>jaja, gorczyca.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) maslo ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) ogorek swiezy 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] 2 313,1 <b>Bialko ogolem [g]</b> 115,4 <b>Tluszcz [g]</b> 63,9 <b>Weglowodany ogolem [g]</b> 311 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g]</b> 21,1 <b>suma cukrow prostych [g]</b> 53,8 <b>Sod [mg]</b> 1 508,6
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenney 100 g ( <u>pszenica.</u> ) maslo smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) miod 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka na cieplo 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenney 100 g ( <u>pszenica.</u> ) maslo ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 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] 2 196,1 <b>Bialko ogolem [g]</b> 116,2 <b>Tluszcz [g]</b> 43 <b>Weglowodany ogolem [g]</b> 341,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g]</b> 21,1 <b>suma cukrow prostych [g]</b> 63,6 <b>Sod [mg]</b> 1 783,1

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-17 piątek	Z ogr. łatwp. wegłowod. D03	kasza jaglana 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> ) pasta z jajka 100 g ( <u>jaja, mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmienn.</u> )	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) ogórek świeży 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] 2 110,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 128,8 <b>Tluszcz [g]</b> 45,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 294 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5 <b>Sód [mg]</b> 1 913,4
	Podstawowa C01	kasza jaglana 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> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmienn.</u> )	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g 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] 2 501,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 131,9 <b>Tluszcz [g]</b> 61 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 349,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 30,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,8 <b>Sód [mg]</b> 2 250,5
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana 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> ) pasta z jajka 100 g ( <u>jaja, mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmienn.</u> )	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g ( <u>mleko.</u> ) ogórek świeży 100 g 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] 2 468,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 144,2 <b>Tluszcz [g]</b> 62,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 330,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 31,7 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,6 <b>Sód [mg]</b> 2 415,6
	Latwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmienn.</u> )	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u> ) ryba pieczona 0,5 [Por] x 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka na ciepło 0,5 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 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 i siemieniem lnianym kolacja 0,5 [Por] x 90 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 234,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 67 <b>Tluszcz [g]</b> 25,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 189,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 13,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,8 <b>Sód [mg]</b> 863,3

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-17 piątek	Latwostrawna P02/2	kasza jaglana 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 almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</u> ) sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka na cieplo 0,7 [Por] x 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 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 i siemieniem lnianym kolacja 0,7 [Por] x 90 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 605,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 86,4 <b>Tluszcz [g]</b> 33 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 248,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 18,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,4 <b>Sód [mg]</b> 1 171,9
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka na cieplo 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 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] 2 162,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 115,4 <b>Tluszcz [g]</b> 43,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 337,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,7 <b>Sód [mg]</b> 1 635,1
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) serek almette smietankowy 30 g ( <u>mleko.</u> ) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka na cieplo 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 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] 2 066,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 116 <b>Tluszcz [g]</b> 28,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 341,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,6 <b>Sód [mg]</b> 1 782,2

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-17 piątek	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, jeczmiem.</u> )	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</u> ) ryba pieczona 210 g ( <u>ryby.</u> ) sos koperkowy 20 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) marchewka na ciepło 100 g ( <u>pszenica, mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 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] 2 198,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 128,4 <b>Tluszcz [g]</b> 44,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 326,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8 <b>Sód [mg]</b> 1 905,2
	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> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmiem.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g ( <u>seler, jeczmiem, moze zawierac: soja, mleko, orzechy, sezam.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) surówka z kiszzonej kapusty gotowa 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja.</u> ) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 472,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 92,7 <b>Tluszcz [g]</b> 89,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 310,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,7 <b>Sód [mg]</b> 3 172
2026-07-18 sobota	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> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmiem.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) wolowina duszona 120 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) brokul gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 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	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 062,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 103 <b>Tluszcz [g]</b> 47,9 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 306,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,7 <b>Sód [mg]</b> 2 155,6
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	ryz 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> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmiem.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) wolowina duszona 120 g ( <u>seler.</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 z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 166,8 <b>Bialko ogółem [g]</b> 106 <b>Tluszcz [g]</b> 65,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 282,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,9 <b>Sód [mg]</b> 1 881,7

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-18 sobota	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> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) wołowina duszona 120 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) brokuł gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja.</u> ) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 496,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 118,8 <b>Tluszcz [g]</b> 77,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 321,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 32 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,6 <b>Sód [mg]</b> 2 357,4
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	ryz na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb razowy pszenno-żytni 100 g ( <u>pszenica, soja, żyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) ser żółty 50 g ( <u>mleko.</u> ) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) wołowina duszona 120 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) brokuł gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, żyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) jajko gotowane 50 g ( <u>jaja.</u> ) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g ( <u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u> ) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z szynka i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 460,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 118,9 <b>Tluszcz [g]</b> 77,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 318 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 32,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Sód [mg]</b> 2 400,4
	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 z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, 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> ) brokuł gotowany 0,5 [Por] x 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wielowocowy b/c 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> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 186,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 60,5 <b>Tluszcz [g]</b> 29,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 170 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 13,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,8 <b>Sód [mg]</b> 1 249,6
	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 z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmien.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) wołowina duszona 0,7 [Por] x 120 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g ( <u>mleko.</u> ) brokuł gotowany 0,7 [Por] x 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wielowocowy b/c 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> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 523,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 77,2 <b>Tluszcz [g]</b> 37,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 222,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 17,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,2 <b>Sód [mg]</b> 1 552,8

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-18 sobota	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 z kurczaka 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 kalafiorowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) wolowina duszona 120 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) brokul gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 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	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 028,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 102,2 <b>Tluszcz [g]</b> 48,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 301,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,9 <b>Sód [mg]</b> 2 007,6
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	ryz na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) szynka z kurczaka 50 g ( <u>pszenica, soja.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) wolowina duszona 120 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) brokul gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 932,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 102,8 <b>Tluszcz [g]</b> 33,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 306,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,7 <b>Sód [mg]</b> 2 154,7
	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 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, jeczmienn.</u> )	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler.</u> ) wolowina duszona 120 g ( <u>seler.</u> ) ziemniaki gotowane 200 g ( <u>mleko.</u> ) brokul gotowany 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 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	ekologiczny jogurt naturalny 200 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 121,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 111,8 <b>Tluszcz [g]</b> 50,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 306,4 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,7 <b>Sód [mg]</b> 2 538,1
2026-07-19 niedziela	Podstawowa D01	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa sniadanie 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 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 b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, 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] 1 957,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 109,8 <b>Tluszcz [g]</b> 46,4 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 261,9 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,5 <b>Sód [mg]</b> 1 807

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-19 niedziela	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> ) 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> )	brzoskwinia 140 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 b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, mleko.</u> ) 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] 2 009,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 109,5 <b>Tluszcz [g]</b> 45,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 290,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5 <b>Sód [mg]</b> 1 841,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb razowy pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa sniadanie 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 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 b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, 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] 1 921,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 109,9 <b>Tluszcz [g]</b> 46,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 258,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,1 <b>Sód [mg]</b> 1 850
	Podstawowa C01	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa sniadanie 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 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 b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, mleko.</u> ) pomidor 100 g 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, jeczmienn.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 250,7 <b>Bialko ogółem [g]</b> 122,7 <b>Tluszcz [g]</b> 58,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 297,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 31,5 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,9 <b>Sód [mg]</b> 2 325,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platkii jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb razowy pszenno-zytni 100 g ( <u>pszenica, soja, zyto.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa sniadanie 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, zyto, jeczmienn.</u> )	brzoskwinia 140 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 b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g ( <u>pszenica, zyto.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, 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] 1 921,3 <b>Bialko ogółem [g]</b> 109,9 <b>Tluszcz [g]</b> 46,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 258,6 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,1 <b>Sód [mg]</b> 1 850

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-19 niedziela	Latwostrawna P02/1	<p>plátky 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>)          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, zyto, jeczmien.</u>)</p>	brzoskwinia 140 g	<p>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 b/c 0,5 [Por] x 200 ml</p>	<p>bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>)          masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>)          pasta z twarogu i tunczyka 0,5 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko.</u>)          pomidor 0,5 [Por] x 100 g          napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 1 077  <b>Bialko ogółem [g]</b> 58,3  <b>Tluszcz [g]</b> 24,8  <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 155  <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 13  <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,7  <b>Sód [mg]</b> 884,9</p>
	Latwostrawna P02/2	<p>plátky 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>)          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, zyto, jeczmien.</u>)</p>	brzoskwinia 140 g	<p>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 b/c 0,7 [Por] x 200 ml</p>	<p>bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>)          masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>)          pasta z twarogu i tunczyka 0,7 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko.</u>)          pomidor 0,7 [Por] x 100 g          napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 1 436,4  <b>Bialko ogółem [g]</b> 78,3  <b>Tluszcz [g]</b> 33,3  <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 207,4  <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 17,1  <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,2  <b>Sód [mg]</b> 1 208,4</p>
	Latwostrawna P02/3	<p>plátky jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>)          bulka pszenna 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, zyto, jeczmien.</u>)</p>	brzoskwinia 140 g	<p>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 b/c 200 ml</p>	<p>bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>)          masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>)          pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>)          pomidor 100 g          napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p>	<p>jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)</p>	<p><b>Wartosc energetyczna[kcal]</b>          [kcal] 1 975,4  <b>Bialko ogółem [g]</b> 108,7  <b>Tluszcz [g]</b> 46,1  <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 286,2  <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 23,2  <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,5  <b>Sód [mg]</b> 1 693,8</p>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-19 niedziela	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	placki jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) szynka wieprzowa śniadanie 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśniowym 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 jabłkiem 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, 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] 1 879,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 109,3 <b>Tluszcz [g]</b> 31,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 290,5 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,4 <b>Sód [mg]</b> 1 840,9
	Bogatobiałkowa D07	placki jaglane na mleku 350 ml ( <u>mleko.</u> ) chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) szynka wieprzowa śniadanie 2 [Por] x 50 g ( <u>pszenica, soja, mleko, seler.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jęczmien.</u> )	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśniowym 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 jabłkiem 100 g ( <u>mleko.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <u>pszenica.</u> ) masło ekstra 82% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasta z twarogu i tunczyka 90 g ( <u>ryby, mleko.</u> ) 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] 2 066,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 118,8 <b>Tluszcz [g]</b> 47,3 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 291,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5 <b>Sód [mg]</b> 2 169,1
2026-07-20 poniedziałek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, 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, żyto, jęczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, owies.</u> ) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek 300 g ( <u>pszenica.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) pasztet kolacja 90 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) roszponka 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] 2 304,9 <b>Bialko ogółem [g]</b> 104,2 <b>Tluszcz [g]</b> 62,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 331,8 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 24 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,7 <b>Sód [mg]</b> 1 502,8
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, 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, żyto, jęczmien.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, owies.</u> ) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek 300 g ( <u>pszenica, seler.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	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 roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 204,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 99,4 <b>Tluszcz [g]</b> 49,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 342,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 18,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4 <b>Sód [mg]</b> 1 839,5

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-20 poniedziałek	Z ogr. łatwp. 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> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmienn.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, owies.</u> ) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek 300 g ( <u>pszenica.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) paszтет kolacja 90 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) roszponka 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] 2 278,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 100,5 <b>Tluszcz [g]</b> 66,6 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 322 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6 <b>Sód [mg]</b> 1 854,3
	Podstawowa C01	kasza manna na mleku 350 ml ( <u>pszenica, 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, żyto, jeczmienn.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, owies.</u> ) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek 300 g ( <u>pszenica.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) paszтет kolacja 90 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) roszponka 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z serem i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 662,4 <b>Bialko ogółem [g]</b> 119,6 <b>Tluszcz [g]</b> 79,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 368,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 25,2 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,8 <b>Sód [mg]</b> 2 005
	Z ogr. łatwp. wegłowod. (cukrzywcowa) 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> ) serek smietankowy 100 g ( <u>mleko.</u> ) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <u>mleko, żyto, jeczmienn.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, owies.</u> ) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek 300 g ( <u>pszenica.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło smietankowe 60% 10 g ( <u>mleko.</u> ) paszтет kolacja 90 g ( <u>pszenica, soja, seler.</u> ) roszponka 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> ) kanapka z serem i warzywami 120 g ( <u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 635,6 <b>Bialko ogółem [g]</b> 115,9 <b>Tluszcz [g]</b> 83,7 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 358,3 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 29,1 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,7 <b>Sód [mg]</b> 2 356,5
	Latwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 ml ( <u>pszenica, 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, żyto, jeczmienn.</u> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, mleko, seler, owies.</u> ) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek 0,5 [Por] x 300 g ( <u>pszenica, seler.</u> ) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	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 roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <u>mleko.</u> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 235,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 62,4 <b>Tluszcz [g]</b> 26,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 187,1 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 9,8 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,3 <b>Sód [mg]</b> 1 017

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-20 poniedziałek	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) bulka masłana 0,7 [Por] x 100 g ( <b>pszenica, jaja.</b> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <b>mleko.</b> ) skyr owocowy bez cukru 140 g ( <b>mleko.</b> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmiem.</b> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler, owies.</b> ) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek 0,7 [Por] x 300 g ( <b>pszenica, seler.</b> ) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) pomidor 0,7 [Por] x 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 616 <b>Bialko ogółem [g]</b> 77,1 <b>Tluszcz [g]</b> 36,1 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 248,2 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 13 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,3 <b>Sód [mg]</b> 1 316,4
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) bulka masłana 100 g ( <b>pszenica, jaja.</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko.</b> ) skyr owocowy bez cukru 140 g ( <b>mleko.</b> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmiem.</b> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler, owies.</b> ) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek 300 g ( <b>pszenica, seler.</b> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) pomidor 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 187,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 99 <b>Tluszcz [g]</b> 50,2 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 340 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 17,9 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,5 <b>Sód [mg]</b> 1 765,5
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) bulka masłana 100 g ( <b>pszenica, jaja.</b> ) skyr owocowy bez cukru 140 g ( <b>mleko.</b> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmiem.</b> )	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler, owies.</b> ) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek 300 g ( <b>pszenica, seler.</b> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) szynkowa drobiowa 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) pomidor 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 094,1 <b>Bialko ogółem [g]</b> 99,2 <b>Tluszcz [g]</b> 37,8 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 342 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 18,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4 <b>Sód [mg]</b> 1 839,5
	Bogatobiałkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>pszenica, mleko.</b> ) bulka masłana 100 g ( <b>pszenica, jaja.</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko.</b> ) skyr owocowy bez cukru 140 g ( <b>mleko.</b> ) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>mleko, zyto, jeczmiem.</b> )	mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g ( <b>mleko.</b> )	zurek z ziemniakami 300 g ( <b>pszenica, mleko, seler, owies.</b> ) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek 300 g ( <b>pszenica, seler.</b> ) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g ( <b>pszenica.</b> ) masło smietankowe 60% 10 g ( <b>mleko.</b> ) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g ( <b>pszenica, soja.</b> ) pomidor 100 g roszponka 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko.</b> )	<b>Wartosc energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 383,5 <b>Bialko ogółem [g]</b> 116,8 <b>Tluszcz [g]</b> 56,5 <b>Weglowodany ogółem [g]</b> 354,7 <b>Blonnik pokarmowy [g]</b> 18,3 <b>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,8 <b>Sód [mg]</b> 2 348,1