

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-06-21 niedziela	Podstawowa D01	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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 851,4 Bialko ogółem [g] 101 Tluszcz [g] 62,4 Weglowodany ogółem [g] 210,5 Bionnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sód [mg] 1 695,5
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,1 Bialko ogółem [g] 101,4 Tluszcz [g] 60,4 Weglowodany ogółem [g] 243,1 Bionnik pokarmowy [g] 17,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sód [mg] 2 239,9
	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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 809,9 Bialko ogółem [g] 101,8 Tluszcz [g] 61,4 Weglowodany ogółem [g] 207,9 Bionnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 768,2
	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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 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, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,8 Bialko ogółem [g] 113,9 Tluszcz [g] 74,3 Weglowodany ogółem [g] 246,4 Bionnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sód [mg] 2 214,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-21 niedziela	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzykowa) 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 koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 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, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,3 Bialko ogółem [g] 114,7 Tluszcz [g] 73,3 Weglowodany ogółem [g] 243,8 Bionnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 2 286,9
	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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 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>) buraczki tarte 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 090,4 Bialko ogółem [g] 59,9 Tluszcz [g] 36,8 Weglowodany ogółem [g] 134,1 Bionnik pokarmowy [g] 9,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 42,1 Sód [mg] 1 285,2
	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosół z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 0,7 [Por] x 200 g (<u>seler.</u>) buraczki tarte 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 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	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 404,6 Bialko ogółem [g] 76,2 Tluszcz [g] 46,6 Weglowodany ogółem [g] 175,8 Bionnik pokarmowy [g] 12,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sód [mg] 1 607,9
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 876,1 Bialko ogółem [g] 100,6 Tluszcz [g] 61,2 Weglowodany ogółem [g] 238,5 Bionnik pokarmowy [g] 16,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sód [mg] 2 091,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-21 niedziela	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 780,1 Bialko ogółem [g] 101,1 Tluszcz [g] 46,2 Weglowodany ogółem [g] 242,9 Blonnik pokarmowy [g] 17,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sód [mg] 2 239
	Bogatobiałkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 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>)	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,1 Bialko ogółem [g] 118,7 Tluszcz [g] 67,1 Weglowodany ogółem [g] 255,5 Blonnik pokarmowy [g] 17,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sód [mg] 2 748,5
2026-06-22 poniedziałek	Podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) karkówka pieczona 110 g kasza jeczmienna na sypko 200 g (<u>mleko, jeczmienn.</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyzca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,5 Bialko ogółem [g] 114,6 Tluszcz [g] 70,3 Weglowodany ogółem [g] 265,3 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sód [mg] 955,9
	Latwo strawna D02	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ryz na sypko 200 g marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,9 Bialko ogółem [g] 111,4 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogółem [g] 325,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sód [mg] 1 589,2

Z ogr. latwp. wegłowod. D03	plátky owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ryz na sypko 200 g marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,1 Bialko ogółem [g] 125,3 Tluszcz [g] 54,3 Weglowodany ogółem [g] 278,7 Blonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sód [mg] 1 134,3
Podstawowa C01	plátky owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ryz na sypko 200 g marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,6 Bialko ogółem [g] 140,7 Tluszcz [g] 71,3 Weglowodany ogółem [g] 318 Blonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sód [mg] 1 636,5
Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) C03	plátky owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ryz na sypko 200 g marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,6 Bialko ogółem [g] 140,7 Tluszcz [g] 71,3 Weglowodany ogółem [g] 315 Blonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 1 636,5
Latwostrawna P02/1	plátky owsiane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek 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, jeczmiem.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ryz na sypko 0,5 [Por] x 200 g marchewka na ciepło 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,5 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 190,2 Bialko ogółem [g] 64,4 Tluszcz [g] 28,1 Weglowodany ogółem [g] 177,4 Blonnik pokarmowy [g] 14,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sód [mg] 766,6

2026-06-22 poniedziałek	Latwostrawna P02/2	plátky owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ryz na sypko 0,7 [Por] x 200 g marchewka na cieplo 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,7 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 557,7 Bialko ogółem [g] 82,8 Tluszcz [g] 36,1 Weglowodany ogółem [g] 235 Blonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 1 036,5
	Latwostrawna P02/3	plátky owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ryz na sypko 200 g marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,9 Bialko ogółem [g] 110,6 Tluszcz [g] 48,3 Weglowodany ogółem [g] 321,3 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sód [mg] 1 441,2
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	plátky owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ryz na sypko 200 g marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,9 Bialko ogółem [g] 111,1 Tluszcz [g] 33,2 Weglowodany ogółem [g] 325,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sód [mg] 1 588,3
	Bogatobialkowa D07	plátky owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</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>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ryz na sypko 200 g marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,1 Bialko ogółem [g] 127,6 Tluszcz [g] 45,7 Weglowodany ogółem [g] 319,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sód [mg] 2 361,5

2026-06-23 wtorek	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>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotleciki babuni smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,7 Bialko ogółem [g] 91,9 Tluszcz [g] 81,9 Weglowodany ogółem [g] 289,3 Bionnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 1 328
	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>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica,</u> <u>mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,8 Bialko ogółem [g] 91,9 Tluszcz [g] 50,2 Weglowodany ogółem [g] 318,3 Bionnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 1 758,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica,</u> <u>mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,1 Bialko ogółem [g] 87,8 Tluszcz [g] 55,8 Weglowodany ogółem [g] 286,4 Bionnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sód [mg] 1 333,6
	Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica,</u> <u>mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko,</u> <u>jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,5 Bialko ogółem [g] 100,6 Tluszcz [g] 67,8 Weglowodany ogółem [g] 328,5 Bionnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sód [mg] 1 809,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-23 wtorek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa) C03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka 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 pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,5 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 67,7 Weglowodany ogółem [g] 322,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sód [mg] 1 852,3
	Latwostrawna P02/1	makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka 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 pomidorowa z ryżem 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 koperkowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</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>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 206,6 Bialko ogółem [g] 56,1 Tluszcz [g] 32,2 Weglowodany ogółem [g] 178,5 Blonnik pokarmowy [g] 9,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 868,6
	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>) szynka wieprzowa śniadanie 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 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 koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 540,2 Bialko ogółem [g] 70,2 Tluszcz [g] 39,7 Weglowodany ogółem [g] 232,5 Blonnik pokarmowy [g] 12,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sód [mg] 1 165,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-23 wtorek	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>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,8 Bialko ogółem [g] 91,1 Tluszcz [g] 51 Weglowodany ogółem [g] 313,7 Blonnik pokarmowy [g] 17,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sód [mg] 1 610,1
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,8 Bialko ogółem [g] 91,6 Tluszcz [g] 35,9 Weglowodany ogółem [g] 318 Blonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 1 757,2
	Bogatobiałkowa D07	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka 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, jeczmiem.</u>)	banan 160 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,5 Bialko ogółem [g] 109,7 Tluszcz [g] 56,2 Weglowodany ogółem [g] 331,1 Blonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 75 Sód [mg] 2 211,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-24 środa	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa z soczewicy 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zapiekanka makaronowa z serem żółtym i kielbasa pieczona 350 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) Coleslaw czerwony 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,5 Bialko ogółem [g] 116,6 Tluszcz [g] 82,5 Weglowodany ogółem [g] 323,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sód [mg] 1 727,7
	Latwo strawna D02	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</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] 1 984,5 Bialko ogółem [g] 94,3 Tluszcz [g] 45,2 Weglowodany ogółem [g] 296,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 1 897,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy 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>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,8 Bialko ogółem [g] 98,8 Tluszcz [g] 57,9 Weglowodany ogółem [g] 258,4 Blonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sód [mg] 1 125,8
	Podstawowa C01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</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 serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,2 Bialko ogółem [g] 114,1 Tluszcz [g] 74,9 Weglowodany ogółem [g] 297,7 Blonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 1 628,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-24 środa	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzykowa) C03	plátky jęczmienne na mleku 350 ml (mleko, jęczmien.) chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, żyto.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) twarozek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosolnik 300 g (pszenica, seler.) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) brokuł gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (mleko.) pasztec kolacja 90 g (pszenica, soja, seler.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.) kanapka z serem i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jęczmien.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,3 Bialko ogółem [g] 114,1 Tluszcz [g] 74,9 Weglowodany ogółem [g] 294,7 Bionnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 65 Sód [mg] 1 628
	Latwostrawna P02/1	plátky jęczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko, jęczmien.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) twarozek z suszonymi pomidorami śniadanie 0,5 [Por] x 80 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosolnik 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, seler.) potrawka z kurczaka gotowana 0,5 [Por] x 200 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) brokuł gotowany 0,5 [Por] x 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 066,7 Bialko ogółem [g] 50 Tluszcz [g] 24,5 Weglowodany ogółem [g] 157,1 Bionnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sód [mg] 930,5
	Latwostrawna P02/2	plátky jęczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko, jęczmien.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) twarozek z suszonymi pomidorami śniadanie 0,7 [Por] x 80 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, żyto, jęczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosolnik 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, seler.) potrawka z kurczaka gotowana 0,7 [Por] x 200 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) brokuł gotowany 0,7 [Por] x 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 420,2 Bialko ogółem [g] 67,5 Tluszcz [g] 33,2 Weglowodany ogółem [g] 211 Bionnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sód [mg] 1 258,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-24 środa	Latwostrawna P02/3	planki jeczmiennie na mleku 350 ml (mleko, jeczmienn.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) twarozek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosolnik 300 g (pszenica, seler.) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) brokul gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,5 Bialko ogółem [g] 93,5 Tluszcz [g] 46 Weglowodany ogółem [g] 291,9 Bionnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sód [mg] 1 749,6
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	planki jeczmiennie na mleku 350 ml (mleko, jeczmienn.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) twarozek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosolnik 300 g (pszenica, seler.) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) brokul gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) szynkowa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,5 Bialko ogółem [g] 94,1 Tluszcz [g] 31 Weglowodany ogółem [g] 296,3 Bionnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 1 896,7
	Bogatobialkowa D07	planki jeczmiennie na mleku 350 ml (mleko, jeczmienn.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) twarozek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (mleko.) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (mleko.)	rosolnik 300 g (pszenica, seler.) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) brokul gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,5 Bialko ogółem [g] 111,6 Tluszcz [g] 51,9 Weglowodany ogółem [g] 308,9 Bionnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sód [mg] 2 406,2
2026-06-25 czwartek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka schabowa duszona 110 g sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jablkiem i porem 100 g (jaja, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, zyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) ser zółty 50 g (mleko.) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (pszenica, jaja, soja, gorczyca.) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,7 Bialko ogółem [g] 107,9 Tluszcz [g] 75,4 Weglowodany ogółem [g] 293,9 Bionnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 1 796,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-25 czwartek	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jablkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynka z kurczaka 50 g (pszenica, soja.) serek mini kiri 17 g (mleko.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,5 Bialko ogółem [g] 99,2 Tluszcz [g] 47,6 Weglowodany ogółem [g] 313,2 Bionnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 2 307,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jablkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, zyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) ser żółty 50 g (mleko.) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (pszenica, jaja, soja, gorczyca.) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,8 Bialko ogółem [g] 106,4 Tluszcz [g] 64,2 Weglowodany ogółem [g] 289,4 Bionnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 1 820,9
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, sezam, zyto.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka schabowa duszona 110 g sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jablkiem i porem 100 g (jaja, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, zyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) ser żółty 50 g (mleko.) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (pszenica, jaja, soja, gorczyca.) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jeczmienn.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 602 Bialko ogółem [g] 120,8 Tluszcz [g] 87,3 Weglowodany ogółem [g] 329,8 Bionnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sód [mg] 2 315,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (pszenica, soja, zyto.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmienn.)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jablkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, zyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) ser żółty 50 g (mleko.) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (pszenica, jaja, soja, gorczyca.) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.) kanapka z szynka i warzywami 120 g (pszenica, soja, mleko, jeczmienn.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,1 Bialko ogółem [g] 119,3 Tluszcz [g] 76,1 Weglowodany ogółem [g] 325,3 Bionnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sód [mg] 2 339,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-25 czwartek	Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko.) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (pszenica. soja.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (mleko. zyto. jeczmienn.)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (pszenica. mleko. seler.) bitka drobiowa duszona 0,5 [Por] x 110 g (seler.) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica. mleko. seler.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) marchewka tarta z jablkiem 0,5 [Por] x 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g (pszenica. soja.) serek mini kiri 17 g (mleko.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 109,6 Bialko ogółem [g] 53,6 Tluszcz [g] 28 Weglowodany ogółem [g] 168,1 Bionnik pokarmowy [g] 14,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sód [mg] 1 162,2
	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko.) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (pszenica. soja.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (mleko. zyto. jeczmienn.)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (pszenica. mleko. seler.) bitka drobiowa duszona 0,7 [Por] x 110 g (seler.) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica. mleko. seler.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) marchewka tarta z jablkiem 0,7 [Por] x 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) szynka z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g (pszenica. soja.) serek mini kiri 17 g (mleko.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 469,6 Bialko ogółem [g] 71,6 Tluszcz [g] 36,3 Weglowodany ogółem [g] 224,3 Bionnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sód [mg] 1 561
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (mleko.) bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica. soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko. zyto. jeczmienn.)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (pszenica. mleko. seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica. mleko. seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jablkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynka z kurczaka 50 g (pszenica. soja.) serek mini kiri 17 g (mleko.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,5 Bialko ogółem [g] 98,4 Tluszcz [g] 48,4 Weglowodany ogółem [g] 308,6 Bionnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 70 Sód [mg] 2 159,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-25 czwartek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica.</u> <u>soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko.</u> <u>zyto.</u> <u>jezczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica.</u> <u>mleko.</u> <u>seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica.</u> <u>mleko.</u> <u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica.</u> <u>soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,5 Bialko ogółem [g] 99 Tluszcz [g] 33,4 Weglowodany ogółem [g] 313 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 2 306,6
	Bogatobiałkowa D07	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica.</u> <u>soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko.</u> <u>zyto.</u> <u>jezczmien.</u>)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica.</u> <u>mleko.</u> <u>seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica.</u> <u>mleko.</u> <u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica.</u> <u>soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,5 Bialko ogółem [g] 116,5 Tluszcz [g] 54,3 Weglowodany ogółem [g] 325,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sód [mg] 2 816
2026-06-26 piątek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica.</u> <u>jaja.</u> <u>mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica.</u> <u>jaja.</u> <u>soja.</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.</u> <u>zyto.</u> <u>jezczmien.</u>)	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z fasola 300 g (<u>pszenica.</u> <u>mleko.</u> <u>seler.</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica.</u> <u>jaja.</u> <u>ryby.</u> <u>moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja.</u> <u>gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica.</u> <u>zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,3 Bialko ogółem [g] 115,1 Tluszcz [g] 70,1 Weglowodany ogółem [g] 323,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 922,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-26 piątek	Latwostrawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</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>) miód 25 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>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,4 Bialko ogółem [g] 106,2 Tluszcz [g] 52,1 Weglowodany ogółem [g] 356,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sód [mg] 1 606
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) 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>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,8 Bialko ogółem [g] 119,5 Tluszcz [g] 49 Weglowodany ogółem [g] 305,1 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sód [mg] 1 430,2
	Podstawowa C01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</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>) miód 25 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>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek swiezy 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, jeczmiem.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,7 Bialko ogółem [g] 122,1 Tluszcz [g] 69,4 Weglowodany ogółem [g] 371,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sód [mg] 1 655,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-26 piątek

Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzykowa) 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>) 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>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g 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>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,3 Bialko ogółem [g] 134,9 Tluszcz [g] 66 Weglowodany ogółem [g] 341,4 Bionnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sód [mg] 1 932,4
Latwostrawna P02/1	zacierka na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chalka 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek 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>) pulpet rybny pieczone 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 282,7 Bialko ogółem [g] 62,2 Tluszcz [g] 30 Weglowodany ogółem [g] 198,1 Bionnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sód [mg] 811,8
Latwostrawna P02/2	zacierka na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chalka 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u>) pulpet rybny pieczone 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 673,1 Bialko ogółem [g] 79,7 Tluszcz [g] 39,1 Weglowodany ogółem [g] 260,5 Bionnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sód [mg] 1 099,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-26 piątek	Latwostrawna P023	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</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>) miód 25 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>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,4 Bialko ogółem [g] 105,8 Tluszcz [g] 52,5 Weglowodany ogółem [g] 354,2 Bionnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sód [mg] 1 532
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 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>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,4 Bialko ogółem [g] 106 Tluszcz [g] 37,9 Weglowodany ogółem [g] 356,2 Bionnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sód [mg] 1 605,1
	Bogatobialkowa D07	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) 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>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 234 Bialko ogółem [g] 119,2 Tluszcz [g] 48,1 Weglowodany ogółem [g] 340,3 Bionnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sód [mg] 1 902,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-27 sobota	Podstawowa D01	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (<u>seler, jeczmien, moze zawierac: soja, mleko, orzechy, sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszanej kapusty gotowa 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) galaretką drobiowa 100 g sałata masłowa liść 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,3 Bialko ogółem [g] 97,4 Tluszcz [g] 74,4 Weglowodany ogółem [g] 286,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 2 657,1
	Latwo strawna D02	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafor gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) galaretką drobiowa 100 g sałata masłowa liść 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,8 Bialko ogółem [g] 108,5 Tluszcz [g] 48,8 Weglowodany ogółem [g] 285 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sód [mg] 1 873,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafor gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) galaretką drobiowa 100 g sałata masłowa liść 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,2 Bialko ogółem [g] 109,7 Tluszcz [g] 50,2 Weglowodany ogółem [g] 254,5 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sód [mg] 1 396,7
	Podstawowa C01	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafor gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) galaretką drobiowa 100 g sałata masłowa liść 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,6 Bialko ogółem [g] 122,5 Tluszcz [g] 62,2 Weglowodany ogółem [g] 296,7 Blonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 1 872,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-27 sobota	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzykowa) C03	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica. soja. żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica. soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z makiem b/c 200 ml (<u>mleko. żyto. jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica. mleko. seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica. żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) galaretką drobiowa 100 g sałata masłowa liść 10 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynką i warzywami 120 g (<u>pszenica. soja. mleko. jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,6 Bialko ogółem [g] 122,6 Tluszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sód [mg] 1 915,4
	Łatwostrawna P02/1	placki 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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica. soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z makiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko. żyto. jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 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>) kalafior gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) galaretką drobiowa 0,5 [Por] x 100 g sałata masłowa liść 10 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 067,4 Bialko ogółem [g] 58,7 Tluszcz [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 153,9 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 39,9 Sód [mg] 927,7
	Łatwostrawna P02/2	placki jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica. soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z makiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko. żyto. jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 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>) kalafior gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) galaretką drobiowa 100 g sałata masłowa liść 10 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 465 Bialko ogółem [g] 83,8 Tluszcz [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 204,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 48,8 Sód [mg] 1 270,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-27 sobota	Latwostrawna P02/3	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) galaretka drobiowa 100 g salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,8 Bialko ogółem [g] 107,7 Tluszcz [g] 49,6 Weglowodany ogółem [g] 280,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sód [mg] 1 725,4
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	placki jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) galaretka drobiowa 100 g salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 854,8 Bialko ogółem [g] 108,3 Tluszcz [g] 34,6 Weglowodany ogółem [g] 284,7 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sód [mg] 1 872,5
	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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) galaretka drobiowa 100 g salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,9 Bialko ogółem [g] 117,2 Tluszcz [g] 51,5 Weglowodany ogółem [g] 285 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sód [mg] 2 255,9
	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>) serek sniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na cieplo 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 383 Bialko ogółem [g] 106,9 Tluszcz [g] 84,3 Weglowodany ogółem [g] 281,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 1 672,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-28 niedziela	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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,1 Bialko ogółem [g] 106,7 Tluszcz [g] 83,3 Weglowodany ogółem [g] 310,1 Blonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 70 Sód [mg] 2 186,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u> , <u>zyto.</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.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 335 Bialko ogółem [g] 107 Tluszcz [g] 84,2 Weglowodany ogółem [g] 275 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 1 715
	Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u> , <u>sezam.</u> , <u>zyto.</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.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek świeży 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.</u> , <u>soja.</u> , <u>mleko.</u> , <u>jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,4 Bialko ogółem [g] 119,8 Tluszcz [g] 96,2 Weglowodany ogółem [g] 317,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sód [mg] 2 190,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u> , <u>zyto.</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.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja.</u>) ogórek świeży 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.</u> , <u>soja.</u> , <u>mleko.</u> , <u>jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,4 Bialko ogółem [g] 119,9 Tluszcz [g] 96,1 Weglowodany ogółem [g] 310,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 2 233,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-28 niedziela	Latwostrawna P02/1	ryz na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, 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>) buraczki na ciepło 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 0,5 [Por] x 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 368,4 Bialko ogółem [g] 60,6 Tluszcz [g] 49,5 Weglowodany ogółem [g] 165,1 Blonnik pokarmowy [g] 12 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sód [mg] 1 074,6
	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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, 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>) buraczki na ciepło 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 0,7 [Por] x 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 781,5 Bialko ogółem [g] 78,7 Tluszcz [g] 63,4 Weglowodany ogółem [g] 221,2 Blonnik pokarmowy [g] 16 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 460,2
	Latwostrawna P02/3	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,1 Bialko ogółem [g] 105,9 Tluszcz [g] 84,1 Weglowodany ogółem [g] 305,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sód [mg] 2 038,8
	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,1 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 41 Weglowodany ogółem [g] 304,1 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 1 816,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-28 niedziela	Bogatobiałkowa D07	ryż 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.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jezczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,1 Bialko ogółem [g] 109,3 Tluszcz [g] 57,9 Weglowodany ogółem [g] 304,4 Bionnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 2 200,1
	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>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.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jezczmien.</u>)	gruszka 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u> , <u>owies.</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja.</u> , <u>gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,1 Bialko ogółem [g] 96 Tluszcz [g] 71,6 Weglowodany ogółem [g] 333,9 Bionnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sód [mg] 970,3
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>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.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jezczmien.</u>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u> , <u>owies.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,1 Bialko ogółem [g] 97 Tluszcz [g] 51,4 Weglowodany ogółem [g] 343 Bionnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 1 758,3
2026-06-29 poniedziałek	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u> , <u>zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jezczmien.</u>)	gruszka 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u> , <u>owies.</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja.</u> , <u>gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,4 Bialko ogółem [g] 90 Tluszcz [g] 70,3 Weglowodany ogółem [g] 316,9 Bionnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sód [mg] 1 308,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-29 poniedziałek	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,6 Bialko ogółem [g] 111,4 Tluszcz [g] 88,6 Weglowodany ogółem [g] 370,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sód [mg] 1 472,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,9 Bialko ogółem [g] 105,4 Tluszcz [g] 87,3 Weglowodany ogółem [g] 353,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 1 810,5
	Latwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka masłana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 209,1 Bialko ogółem [g] 59,7 Tluszcz [g] 27,2 Weglowodany ogółem [g] 186,8 Blonnik pokarmowy [g] 11,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 47,3 Sód [mg] 935,1
	Latwostrawna P02/2	kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka masłana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 595,5 Bialko ogółem [g] 74,5 Tluszcz [g] 37,1 Weglowodany ogółem [g] 248,4 Blonnik pokarmowy [g] 14,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sód [mg] 1 234,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-29 poniedziałek	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,1 Bialko ogółem [g] 96,6 Tluszcz [g] 51,8 Weglowodany ogółem [g] 340,7 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 1 684,3
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,1 Bialko ogółem [g] 96,7 Tluszcz [g] 37,1 Weglowodany ogółem [g] 342,8 Blonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 1 757,4
	Bogatobialkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,3 Bialko ogółem [g] 108,5 Tluszcz [g] 56,1 Weglowodany ogółem [g] 352,7 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sód [mg] 2 624
2026-06-30 wtorek	Podstawowa D01	płatki jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmiem.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmiem.</u>) kotlet mielony smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) mizeria ze smietana 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 414,6 Bialko ogółem [g] 104,6 Tluszcz [g] 73,2 Weglowodany ogółem [g] 328,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sód [mg] 2 543,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-30 wtorek	Latwo strawna D02	plátky jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</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, jęczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,4 Bialko ogółem [g] 99,8 Tluszcz [g] 43,5 Weglowodany ogółem [g] 325,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sód [mg] 1 988,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	plátky jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,4 Bialko ogółem [g] 109,7 Tluszcz [g] 57,6 Weglowodany ogółem [g] 301,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sód [mg] 2 516,2
	Podstawowa C01	plátky jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,7 Bialko ogółem [g] 122,5 Tluszcz [g] 69,6 Weglowodany ogółem [g] 343,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sód [mg] 2 991,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	plátky jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,8 Bialko ogółem [g] 122,6 Tluszcz [g] 69,5 Weglowodany ogółem [g] 337 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 75 Sód [mg] 3 034,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-30 wtorek	Latwostrawna P02/1	platkii jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</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 mlekkiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) indyk krojony duszony 0,5 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z koperkiem kolacja 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 147,4 Bialko ogółem [g] 53,7 Tluszcz [g] 23,4 Weglowodany ogółem [g] 186,7 Blonnik pokarmowy [g] 12,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sód [mg] 980
	Latwostrawna P02/2	platkii jeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</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 mlekkiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) indyk krojony duszony 0,7 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z koperkiem kolacja 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 503 Bialko ogółem [g] 71,7 Tluszcz [g] 31,7 Weglowodany ogółem [g] 240,6 Blonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sód [mg] 1 324,2
	Latwostrawna P02/3	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</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 mlekkiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,4 Bialko ogółem [g] 99 Tluszcz [g] 44,3 Weglowodany ogółem [g] 321,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 77 Sód [mg] 1 840,4
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekkiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,4 Bialko ogółem [g] 99,6 Tluszcz [g] 29,2 Weglowodany ogółem [g] 325,8 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sód [mg] 1 987,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-30 wtorek	Bogatobiałkowa D07	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</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, jęczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,5 Bialko ogółem [g] 108,6 Tluszcz [g] 46,2 Weglowodany ogółem [g] 325,9 Bionnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sód [mg] 2 370,9
-------------------	--------------------	--	-------------	--	--	--------------------------------------	---