

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-06-11 środa	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 15 g (7,) dżem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	serek waniliowy 150 g (7,)	rosolnik z ryżem 300 g (9,) fasolka po bretonsku 250 g (1, 6, 7,) ziemniaki 200 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) jajko gotowane 50 g (3,) sos tatatrski 120 g (3, 7, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 720 Bialko ogółem [g] 110,6 Tluszcz [g] 104,5 Weglowodany ogółem [g] 347,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 137,2
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 15 g (7,) dżem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	serek waniliowy 150 g (7,)	rosolnik z ryżem 300 g (9,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) kalafior na ciepło 100 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) serek fromage 100 g (7,) pomidor cherry 39 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,5 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 60,5 Weglowodany ogółem [g] 310,4 Blonnik pokarmowy [g] 17,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 136,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 15 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jabłko 150 g	rosolnik z ryżem 300 g (9,) potrawka z kurczaka 200 g (1, 7, 9,) ziemniaki 200 g (7,) kalafior na ciepło 100 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) jajko gotowane 50 g (3,) sos tatatrski 120 g (3, 7, 10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,6 Bialko ogółem [g] 72,5 Tluszcz [g] 84,2 Weglowodany ogółem [g] 249,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 75,7
2025-06-12 czwartek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9,) bitka schabowa 110 g (1, 7,) ziemniaki 200 g (7,) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9,) ogórek świeży 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,3 Bialko ogółem [g] 101 Tluszcz [g] 58,9 Weglowodany ogółem [g] 277,9 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 97,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-12 czwartek	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1, 3, 6, 7, 9,</u>) bitka drobiowa 110 g (<u>1, 7, 9,</u>) ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>7,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,1 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 48,6 Weglowodany ogółem [g] 272,4 Blonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 92
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>1, 3, 6, 7, 9,</u>) bitka drobiowa 110 g (<u>1, 7, 9,</u>) ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>7,</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>1, 6, 9,</u>) ogórek swiezy 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,6 Bialko ogółem [g] 98,7 Tluszcz [g] 59 Weglowodany ogółem [g] 238,6 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 56,1
2025-06-13 piątek	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7,</u>) chleb zwykly 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>7,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	banan 160 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>1, 3, 4, 11,</u>) ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) surówka z pora 100 g (<u>3, 10,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>7,</u>) salata maslowa lisc 10 g ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,8 Bialko ogółem [g] 96,5 Tluszcz [g] 62,9 Weglowodany ogółem [g] 344,9 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 103,5
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>7,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	banan 160 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) ryba po grecku 200 g (<u>4, 7,</u>) ziemniaki 200 g (<u>7,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>7,</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,9 Bialko ogółem [g] 100 Tluszcz [g] 44,4 Weglowodany ogółem [g] 336,1 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 113,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-13 piątek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>3, 7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	banan 160 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ryba po grecku 200 g (<u>4, 7.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) twarożek z koperkiem 90 g (<u>7.</u>) sałata masłowa liśc 10 g ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>1, 7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,1 Bialko ogółem [g] 108,2 Tluszcz [g] 48,1 Weglowodany ogółem [g] 277,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 75,9
	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) ser żółty 50 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	morela 140 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>1, 3, 7, 9.</u>) kaszaneczka z cebulka 200 g (<u>1, 7, 9, moze zawierac: 6, 7, 8, 11.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) surówka z kiszonej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) serdelki 90 g (<u>6.</u>) sałata jarzynowa 100 g (<u>3, 9, 10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	serek z owocami 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 754,8 Bialko ogółem [g] 103,6 Tluszcz [g] 118,4 Weglowodany ogółem [g] 332,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Sól [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 90,1
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>1, 6, 7, 9.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	morela 140 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>1, 3, 7, 9.</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1, 3.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) serdelki 90 g (<u>6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek z owocami 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,2 Bialko ogółem [g] 99,5 Tluszcz [g] 71 Weglowodany ogółem [g] 323,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 96,1
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) ser żółty 50 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	morela 140 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>1, 3, 7, 9.</u>) pulpety drobiowe 80 g (<u>1, 3.</u>) ziemniaki 200 g (<u>7.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>7.</u>) kompot b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) serdelki 90 g (<u>6.</u>) sałata jarzynowa 100 g (<u>3, 9, 10.</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,2 Bialko ogółem [g] 97,6 Tluszcz [g] 81,7 Weglowodany ogółem [g] 288,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 58,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-15 niedziela	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) serek fromage 100 g (Z) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9) udko pieczone 200 g ziemniaki 200 g (Z) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) salatka bawarska 100 g (3, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	serek kieszonka 80 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,2 Bialko ogółem [g] 113,5 Tluszcz [g] 81,2 Weglowodany ogółem [g] 332,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 106,6
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) serek fromage 100 g (Z) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9) udko duszone 200 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (Z) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek kieszonka 80 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 311,5 Bialko ogółem [g] 115,3 Tluszcz [g] 63,3 Weglowodany ogółem [g] 332,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 110,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) serek fromage 100 g (Z) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9) udko duszone 200 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (Z) salatka z buraczków 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) salatka bawarska 100 g (3, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,6 Bialko ogółem [g] 109,9 Tluszcz [g] 78,5 Weglowodany ogółem [g] 306,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 85,8
2025-06-16 poniedziałek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (Z) marmolada 50 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9) kasza jęczmienna na sypko 200 g (1, 7) gulasz wieprzowy 110 g (1, 7) salata zielona ze smietana 50 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,7 Bialko ogółem [g] 94,1 Tluszcz [g] 65,4 Weglowodany ogółem [g] 367,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 131

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-16 poniedziałek	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) bulka masłana 100 g (1, 3,) masło roślinne 10 g (7,) marmolada 50 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9,) ryż z sosem waniliowym 350 g (1, 3, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) szynka drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,5 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 443,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 182,7
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) kawa zbożowa b/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9,) kasza jęczmienna na sypko 200 g (1, 7,) gulasz wieprzowy 110 g (1, 7,) salata zielona ze smietana 50 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9,) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,2 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 52,1
2025-06-17 wtorek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) salata masłowa lisc 10 g pomidor 100 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11,) kotlet mozaikowy 90 g (1, 3, 11,) ziemniaki 200 g (7,) mizeria ze smietana 100 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7,) szpinak 5 g papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,4 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 386,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 103,1
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) salata masłowa lisc 10 g pomidor 100 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11,) pulpety drobiowe 80 g (1, 3,) sos koperkowy 20 g (1, 7,) ziemniaki 200 g (7,) bukiet warzyw 100 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7,) szpinak 5 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7,)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351,4 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 385,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 103,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-17 wtorek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9) sałata masłowa liśc 10 g pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) pulpety drobiowe 80 g (1, 3) sos koperkowy 20 g (1, 7) ziemniaki 200 g (7) bukiet warzyw 100 g (7) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7) szpinak 5 g papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,3 Bialko ogółem [g] 105,9 Tluszcz [g] 54,1 Weglowodany ogółem [g] 350,8 Blonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 74,3
	Podstawowa	platki jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 6) chalka 100 g (1, 3, 6) masło roślinne 15 g (7) powidlo mini 25 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) zapiekanka staropolska z sosem 400 g (1, 3, 6, 7) surówka z mlodej kapusty 100 g (3, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) parówki 140 g (6) ogórek swiezy 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 516 Bialko ogółem [g] 87,8 Tluszcz [g] 95,5 Weglowodany ogółem [g] 336,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 107
	Latwo strawna	platki jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 6) chalka 100 g (1, 3, 6) masło roślinne 15 g (7) dzem mini 25 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) wolowina duszona 120 g (9) brokul na cieplo 100 g (7) ziemniaki 200 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) parówki 140 g (6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,6 Bialko ogółem [g] 102,3 Tluszcz [g] 74,4 Weglowodany ogółem [g] 331,8 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 111,7
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	platki jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 15 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) herbata b/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki 200 g (7) wolowina duszona 120 g (9) brokul na cieplo 100 g (7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) parówki 140 g (6) ogórek swiezy 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,4 Bialko ogółem [g] 108,6 Tluszcz [g] 71,6 Weglowodany ogółem [g] 275,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 58

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-19 czwartek	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z ₁) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11 ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) szynka drobiowa 50 g (1, 6 ₁) pomidor 100 g ser topiony 17 g (Z ₁) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z ₁)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, 7, 9 ₁) kotlet drobiowy 80 g (1, 3, 11 ₁) ziemniaki 200 g (Z ₁) marchewka na ciepło 100 g (1, 7 ₁) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6 ₁) masło ex 10 g (Z ₁) ser żółty 50 g (Z ₁) salatka z szynka 100 g (1, 3, 6, 10 ₁) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z ₁)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 706,5 Bialko ogółem [g] 100,9 Tluszcz [g] 97 Weglowodany ogółem [g] 366,9 Blonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 98,9
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z ₁) chleb pszenny 100 g (1 ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) szynka drobiowa 50 g (1, 6 ₁) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (Z ₁) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z ₁)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, 7, 9 ₁) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9 ₁) ziemniaki 200 g (Z ₁) marchewka na ciepło 100 g (1, 7 ₁) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1 ₁) masło ex 10 g (Z ₁) szynka drobiowa 50 g (1, 6 ₁) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z ₁)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,2 Bialko ogółem [g] 101,2 Tluszcz [g] 52,3 Weglowodany ogółem [g] 337,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 102,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z ₁) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11 ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) szynka drobiowa 50 g (1, 6 ₁) pomidor 100 g ser topiony 17 g (Z ₁) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z ₁)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, 7, 9 ₁) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9 ₁) ziemniaki 200 g (Z ₁) marchewka na ciepło 100 g (1, 7 ₁) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6 ₁) masło ex 10 g (Z ₁) ser żółty 50 g (Z ₁) salatka z szynka 100 g (1, 3, 6, 10 ₁) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (Z ₁)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 297 Bialko ogółem [g] 106,2 Tluszcz [g] 69,1 Weglowodany ogółem [g] 321,7 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 75,5
2025-06-20 piątek	Podstawowa	ryż na mleku 350 ml (Z ₁) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11 ₁) masło roślinne 10 g (Z ₁) dzem mini 25 g jogurt owocowy 150 g (Z ₁) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z ₁)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9 ₁) makaron ze szpinakiem i serem białym 300 g (1, Z ₁) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6 ₁) masło ex 10 g (Z ₁) twarożek z makrela 100 g (4, Z ₁) salata maslowa lisc 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 401,4 Bialko ogółem [g] 97,5 Tluszcz [g] 61,3 Weglowodany ogółem [g] 379,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 133

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-20 piątek	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) dżem mini 25 g jogurt owocowy 150 g (Z) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (1, Z, 9) makaron z serem białym 300 g (1, Z) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) twarożek z pietruszka kolacja 90 g (Z) sałata masłowa liść 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,5 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 383 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 3,6 suma cukrów prostych [g] 132,5
	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) pasta z jajka 100 g (3, Z) jogurt naturalny 200 g (Z) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (1, Z, 9) makaron ze szpinakiem i serem białym 300 g (1, Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) twarożek z makrela 100 g (4, Z) sałata masłowa liść 10 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,4 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 71,2