

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-08-01 sobota	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,6 Bialko ogółem [g] 83,5 Tluszcz [g] 63,8 Weglowodany ogółem [g] 280,9 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sód [mg] 1 644,1
	Łatwo 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 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 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 pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,6 Bialko ogółem [g] 96 Tluszcz [g] 46,1 Weglowodany ogółem [g] 298,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sód [mg] 2 099,5
	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 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,6 Bialko ogółem [g] 83,6 Tluszcz [g] 63,7 Weglowodany ogółem [g] 277,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sód [mg] 1 687,1
	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 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 369 Bialko ogółem [g] 96,4 Tluszcz [g] 75,7 Weglowodany ogółem [g] 316,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sód [mg] 2 162,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-01 sobota	Z ogr. łatwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynki i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 333 Bialko ogółem [g] 96,5 Tluszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 2 205,8
	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 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	krupnik 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 0,5 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 053 Bialko ogółem [g] 51,5 Tluszcz [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 160,9 Blonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 suma cukrów prostych [g] 41,6 Sód [mg] 1 017
	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 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	krupnik 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 0,7 [Por] x 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 403,2 Bialko ogółem [g] 69 Tluszcz [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 214 Blonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sód [mg] 1 390,8
	Latwostrawna P02/3	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,6 Bialko ogółem [g] 95,2 Tluszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 294 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sód [mg] 1 951,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-01 sobota	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 832,6 Bialko ogółem [g] 95,7 Tluszcz [g] 31,9 Weglowodany ogółem [g] 298,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sód [mg] 2 098,6
	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 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 141,6 Bialko ogółem [g] 113,4 Tluszcz [g] 52,8 Weglowodany ogółem [g] 311 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 2 608
2026-08-02 niedziela	Podstawowa D01	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	rosól z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 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] 2 048,2 Bialko ogółem [g] 121,8 Tluszcz [g] 56,4 Weglowodany ogółem [g] 255,3 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sód [mg] 1 792,7
	Latwo strawna D02	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	rosól z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) 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] 2 084,3 Bialko ogółem [g] 121,5 Tluszcz [g] 54 Weglowodany ogółem [g] 283,2 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 1 862,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 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] 2 018,7 Bialko ogółem [g] 122,7 Tluszcz [g] 55,4 Weglowodany ogółem [g] 255,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 865,5
	Podstawowa C01	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,6 Bialko ogółem [g] 134,7 Tluszcz [g] 68,3 Weglowodany ogółem [g] 291,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sód [mg] 2 311,4
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,1 Bialko ogółem [g] 135,6 Tluszcz [g] 67,3 Weglowodany ogółem [g] 291,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 2 384,2
	Latwostrawna P02/1	platkí 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>) twarożek z pietruszka i awokado 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 0,5 [Por] x 200 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 108,9 Bialko ogółem [g] 69,1 Tluszcz [g] 27,7 Weglowodany ogółem [g] 151,7 Blonnik pokarmowy [g] 11 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 suma cukrów prostych [g] 38,5 Sód [mg] 905,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela	Latwostrawna P02/2	platkii owsiane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z pietruszka i awokado 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosól z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) udko duszone 0,7 [Por] x 200 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) 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] 1 480 Bialko ogółem [g] 89,5 Tluszcz [g] 38,5 Weglowodany ogółem [g] 201,2 Blonnik pokarmowy [g] 13,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 45,1 Sód [mg] 1 226,8
	Latwostrawna P02/3	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosól z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) udko duszone 200 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,3 Bialko ogółem [g] 120,7 Tluszcz [g] 54,8 Weglowodany ogółem [g] 278,6 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 714,1
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosól z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) udko duszone 200 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,3 Bialko ogółem [g] 121,3 Tluszcz [g] 39,8 Weglowodany ogółem [g] 282,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 1 861,2
	Bogatobialkowa D07	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosól z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) udko duszone 200 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,3 Bialko ogółem [g] 130,2 Tluszcz [g] 56,7 Weglowodany ogółem [g] 283,2 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 2 244,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	Podstawowa D01	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,1 Bialko ogółem [g] 104,2 Tluszcz [g] 84,1 Weglowodany ogółem [g] 261,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sód [mg] 1 806,6
	Latwo strawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</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] 2 017,5 Bialko ogółem [g] 78,8 Tluszcz [g] 50,8 Weglowodany ogółem [g] 312 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sód [mg] 1 799,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,1 Bialko ogółem [g] 104,2 Tluszcz [g] 84,1 Weglowodany ogółem [g] 261,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sód [mg] 1 806,6
	Podstawowa C01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,6 Bialko ogółem [g] 119,6 Tluszcz [g] 101,1 Weglowodany ogółem [g] 297,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sód [mg] 2 308,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,6 Bialko ogółem [g] 119,6 Tluszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sód [mg] 2 308,8
	Latwostrawna P02/1	zacierka na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek 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, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 0,5 [Por] x 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	chleb pszenny 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	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 172,1 Bialko ogółem [g] 44,6 Tluszcz [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 178,1 Blonnik pokarmowy [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 39 Sód [mg] 945,6
	Latwostrawna P02/2	zacierka na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) 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, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 0,7 [Por] x 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	chleb pszenny 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	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 503,4 Bialko ogółem [g] 58 Tluszcz [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 230,8 Blonnik pokarmowy [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 46,2 Sód [mg] 1 257,4
	Latwostrawna P02/3	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka 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	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,5 Bialko ogółem [g] 78,4 Tluszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Blonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 57 Sód [mg] 1 725,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 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	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 887,5 Bialko ogółem [g] 78,6 Tluszcz [g] 36,6 Weglowodany ogółem [g] 311,7 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sód [mg] 1 798,2
	Bogatobiałkowa D07	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek almette smietankowy 30 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, jeczmienn,</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</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] 2 194 Bialko ogółem [g] 105,6 Tluszcz [g] 60,3 Weglowodany ogółem [g] 308,5 Blonnik pokarmowy [g] 20,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 2 696,2
2026-08-04 wtorek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa z soczewicy 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kotleciki babuni smażone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) mizeria ze smietana 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>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) ogórek kiszony 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] 2 426,8 Bialko ogółem [g] 109,6 Tluszcz [g] 80,1 Weglowodany ogółem [g] 298 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 2 629,7
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,7 Bialko ogółem [g] 107,4 Tluszcz [g] 41,1 Weglowodany ogółem [g] 306 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sód [mg] 1 917,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-04 wtorek	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) ogórek kiszony 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] 2 094,5 Bialko ogółem [g] 112 Tluszcz [g] 51,2 Weglowodany ogółem [g] 284,8 Blonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sód [mg] 2 697,4
	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,9 Bialko ogółem [g] 124,8 Tluszcz [g] 63,2 Weglowodany ogółem [g] 324 Blonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 3 173,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,9 Bialko ogółem [g] 124,9 Tluszcz [g] 63,1 Weglowodany ogółem [g] 320,7 Blonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sód [mg] 3 216,1
	Latwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,5 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 125,5 Bialko ogółem [g] 57,3 Tluszcz [g] 22,7 Weglowodany ogółem [g] 167,8 Blonnik pokarmowy [g] 13,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sód [mg] 923

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-04 wtorek	Latwostrawna P02/2	kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,7 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 478,4 Bialko ogółem [g] 77 Tluszcz [g] 30,3 Weglowodany ogółem [g] 221,2 Blonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 1 261,6
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,7 Bialko ogółem [g] 106,6 Tluszcz [g] 41,9 Weglowodany ogółem [g] 301,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sód [mg] 1 769,5
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,7 Bialko ogółem [g] 107,1 Tluszcz [g] 26,9 Weglowodany ogółem [g] 305,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sód [mg] 1 916,6
	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 kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 100,7 Bialko ogółem [g] 116,1 Tluszcz [g] 43,7 Weglowodany ogółem [g] 306 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sód [mg] 2 300

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>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>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 072 Bialko ogółem [g] 82,9 Tluszcz [g] 61,3 Weglowodany ogółem [g] 301,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sód [mg] 1 104,9
	Latwo strawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>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>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 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>) szpinak 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] 2 136,7 Bialko ogółem [g] 83,5 Tluszcz [g] 59,2 Weglowodany ogółem [g] 325,3 Blonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sód [mg] 1 577
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 930,1 Bialko ogółem [g] 90,8 Tluszcz [g] 51,5 Weglowodany ogółem [g] 283,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sód [mg] 1 649,7
	Podstawowa C01	ryz na mleku 350 ml (<u>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>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,5 Bialko ogółem [g] 98,3 Tluszcz [g] 78,4 Weglowodany ogółem [g] 338,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sód [mg] 1 607,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	ryż 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 drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem bolonskim i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,6 Bialko ogółem [g] 106,2 Tluszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sód [mg] 2 151,9
	Latwostrawna P02/1	ryż na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>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>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek gotowany 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 215,7 Bialko ogółem [g] 48,3 Tluszcz [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 181,9 Blonnik pokarmowy [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 49 Sód [mg] 825,2
	Latwostrawna P02/2	ryż na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>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>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek gotowany 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 577,2 Bialko ogółem [g] 62,3 Tluszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 238,3 Blonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 1 096,2
	Latwostrawna P02/3	ryż na mleku 350 ml (<u>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>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 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] 2 119,7 Bialko ogółem [g] 83,1 Tluszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 323 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sód [mg] 1 503

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) dżem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) szpinak 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] 2 006,7 Bialko ogółem [g] 83,2 Tluszcz [g] 44,9 Weglowodany ogółem [g] 325,1 Blonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 1 576,1
	Bogatobialkowa D07	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) szpinak 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] 2 232,8 Bialko ogółem [g] 108,9 Tluszcz [g] 55,5 Weglowodany ogółem [g] 330,3 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sód [mg] 2 649,3
2026-08-06 czwartek	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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) karkówka pieczona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) Buraczki z cebulka 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>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,5 Bialko ogółem [g] 94,1 Tluszcz [g] 76,4 Weglowodany ogółem [g] 288,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sód [mg] 1 603,1
	Latwostrawna 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,1 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 66 Weglowodany ogółem [g] 314,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sód [mg] 1 781

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-06 czwartek	Z ogr. latwp. węglowod. 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalefior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,5 Bialko ogółem [g] 101,4 Tluszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 287 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 1 784,4
	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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) karkówka pieczona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) Buraczki z cebulka 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) papryka 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, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,9 Bialko ogółem [g] 107 Tluszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sód [mg] 2 121,8
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalefior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) papryka 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, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,9 Bialko ogółem [g] 114,3 Tluszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Blonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sód [mg] 2 303,1
	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>) szynka wieprzowa 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>)	jabłko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</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>) kalefior gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 0,5 [Por] x 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 210,6 Bialko ogółem [g] 53,5 Tluszcz [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 177,5 Blonnik pokarmowy [g] 14 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sód [mg] 876,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-06 czwartek	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>) szynka wieprzowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</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>) kalaftor gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 100 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 684,8 Bialko ogółem [g] 75,9 Tluszcz [g] 54,8 Weglowodany ogółem [g] 230,6 Blonnik pokarmowy [g] 18,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 179,2
	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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalaftor gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 100 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,1 Bialko ogółem [g] 99,5 Tluszcz [g] 66,8 Weglowodany ogółem [g] 309,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sód [mg] 1 633
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalaftor gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) kielbaski bez oslonki 100 g (<u>gorczyca, moze zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,1 Bialko ogółem [g] 100,1 Tluszcz [g] 51,7 Weglowodany ogółem [g] 314,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sód [mg] 1 780,1
	Bogatobialkowa D07	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalaftor gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,2 Bialko ogółem [g] 113,3 Tluszcz [g] 51,3 Weglowodany ogółem [g] 326,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sód [mg] 2 672,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	Podstawowa D01	platkı jaglane 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, jeczmię.</u>)	nektarynka 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, może zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszanej kapusty gotowa 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek swięzy 100 g	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,9 Bialko ogółem [g] 114,8 Tluszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sód [mg] 1 610,6
	Latwo strawna D02	platkı jaglane 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, jeczmię.</u>)	nektarynka 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,5 Bialko ogółem [g] 104,6 Tluszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sód [mg] 1 567,3
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmię.</u>)	nektarynka 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek swięzy 100 g	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,8 Bialko ogółem [g] 104,4 Tluszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 272,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sód [mg] 1 671,6
	Podstawowa C01	platkı jaglane 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, jeczmię.</u>)	nektarynka 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek swięzy 100 g	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmię.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,4 Bialko ogółem [g] 121,1 Tluszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sód [mg] 2 102,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g ogorek swiezy 100 g	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,3 Bialko ogolem [g] 119,8 Tluszcz [g] 68,1 Weglowodany ogolem [g] 309 Blonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 28,9 suma cukrow prostych [g] 64,6 Sod [mg] 2 173,8
	Latwostrawna P02/1	platkı jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) maslo 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>)	nektarynka 0,5 [Por] x 140 g	zupa gospodarcza 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 089,4 Bialko ogolem [g] 63,3 Tluszcz [g] 24,2 Weglowodany ogolem [g] 158,9 Blonnik pokarmowy [g] 12,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 13,7 suma cukrow prostych [g] 43,5 Sod [mg] 839,2
	Latwostrawna P02/2	platkı jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) maslo 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>)	nektarynka 140 g	zupa gospodarcza 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 472,9 Bialko ogolem [g] 80 Tluszcz [g] 33 Weglowodany ogolem [g] 220,2 Blonnik pokarmowy [g] 17,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 17,7 suma cukrow prostych [g] 59,3 Sod [mg] 1 101,4
	Latwostrawna P02/3	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) maslo 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>)	nektarynka 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,5 Bialko ogolem [g] 104,2 Tluszcz [g] 46 Weglowodany ogolem [g] 300,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,9 suma cukrow prostych [g] 74,4 Sod [mg] 1 493,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka masłana 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, jeczmię.</u>)	nektarynka 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 887,5 Bialko ogółem [g] 104,4 Tluszcz [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sód [mg] 1 566,4
	Bogatobiałkowa D07	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmię.</u>)	nektarynka 140 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,4 Bialko ogółem [g] 112,1 Tluszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 1 784
2026-08-08 sobota	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmię.</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz czerwony z fasola 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (<u>seler, jeczmię, może zawierac: soja, mleko, orzechy, sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem i slonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 560,4 Bialko ogółem [g] 94,5 Tluszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sód [mg] 3 164,5
	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmię.</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,7 Bialko ogółem [g] 100,6 Tluszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 2 489,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-08 sobota	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,8 Bialko ogółem [g] 102,5 Tluszcz [g] 69,1 Weglowodany ogółem [g] 310,3 Blonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sód [mg] 2 172,9
	Podstawowa C01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,2 Bialko ogółem [g] 115,3 Tluszcz [g] 81,1 Weglowodany ogółem [g] 349,5 Blonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sód [mg] 2 648,6
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,2 Bialko ogółem [g] 115,4 Tluszcz [g] 81 Weglowodany ogółem [g] 346,2 Blonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 2 691,6
	Latwostrawna P02/1	kasza kukurydziana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz czerwony z chlebem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u>) wołowina duszona 0,5 [Por] x 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 137,9 Bialko ogółem [g] 54,6 Tluszcz [g] 29,5 Weglowodany ogółem [g] 170,2 Blonnik pokarmowy [g] 15,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 42,3 Sód [mg] 1 244,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-08 sobota	Latwostrawna P02/2	kasza kukurydziana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz czerwony z chlebem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</u>) wolowina duszona 0,7 [Por] x 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 507,4 Bialko ogółem [g] 72,8 Tluszcz [g] 37,8 Weglowodany ogółem [g] 228,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sód [mg] 1 682,9
	Latwostrawna P02/3	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,7 Bialko ogółem [g] 99,8 Tluszcz [g] 49,9 Weglowodany ogółem [g] 315,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sód [mg] 2 341,1
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,7 Bialko ogółem [g] 100,4 Tluszcz [g] 34,9 Weglowodany ogółem [g] 320 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sód [mg] 2 488,2
	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, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,7 Bialko ogółem [g] 109,3 Tluszcz [g] 51,8 Weglowodany ogółem [g] 320,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 2 871,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-09 niedziela	Podstawowa D01	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ryżem 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>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 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>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,7 Bialko ogółem [g] 111,2 Tluszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 1 900,1
	Latwo strawna D02	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ryżem 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>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</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] 2 102,9 Bialko ogółem [g] 111 Tluszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 1 934,9
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ryżem 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>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 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>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,7 Bialko ogółem [g] 111,3 Tluszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 1 943,1
	Podstawowa C01	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ryżem 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>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 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 szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,1 Bialko ogółem [g] 124,1 Tluszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Blonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sód [mg] 2 418,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-09 niedziela	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ryżem 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>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 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 szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,1 Bialko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Blonnik pokarmowy [g] 33 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sód [mg] 2 461,8
	Latwostrawna P02/1	platkı jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ryżem 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>) marchewka tarta z jablkiem 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 213,5 Bialko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 170,1 Blonnik pokarmowy [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sód [mg] 938,3
	Latwostrawna P02/2	platkı jeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</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 homogenizowany naturalny 150 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, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ryżem 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>) marchewka tarta z jablkiem 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 555,6 Bialko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 223,7 Blonnik pokarmowy [g] 17,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sód [mg] 1 277,6
	Latwostrawna P02/3	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ryżem 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>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</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] 2 068,9 Bialko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sód [mg] 1 786,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-09 niedziela	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ryzem 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>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</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] 1 972,9 Bialko ogółem [g] 110,8 Tluszcz [g] 34,4 Weglowodany ogółem [g] 308,1 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sód [mg] 1 934
	Bogatobialkowa D07	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ryzem 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>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,9 Bialko ogółem [g] 119,7 Tluszcz [g] 51,3 Weglowodany ogółem [g] 308,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 2 317,5
2026-08-10 poniedzialek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) gulasz drobiowy z soczewica gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko,</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 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] 2 077,9 Bialko ogółem [g] 111,4 Tluszcz [g] 48,2 Weglowodany ogółem [g] 309,1 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 2 198
	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ryz na sypko 200 g salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 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] 2 238,4 Bialko ogółem [g] 99,9 Tluszcz [g] 42,6 Weglowodany ogółem [g] 369,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 1 913,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek	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 z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) gulasz drobiowy z soczewica gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) sałatka z buraczków 100 g 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>) mix salat 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] 2 077,9 Bialko ogółem [g] 111,4 Tluszcz [g] 48,2 Weglowodany ogółem [g] 309,1 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 2 198
	Podstawowa C01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) gulasz drobiowy z soczewica gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) sałatka z buraczków 100 g 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>) mix salat 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 serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,4 Bialko ogółem [g] 126,8 Tluszcz [g] 65,2 Weglowodany ogółem [g] 345,4 Blonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 2 700,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) gulasz drobiowy z soczewica gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) sałatka z buraczków 100 g 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>) mix salat 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 serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,4 Bialko ogółem [g] 126,8 Tluszcz [g] 65,2 Weglowodany ogółem [g] 345,4 Blonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 2 700,2
	Latwostrawna P02/1	makaron na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jabłko 150 g	zurek z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) zrazik drobiowy pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryz na sypko 0,5 [Por] x 200 g sałatka z buraczków 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,5 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 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] 1 216,9 Bialko ogółem [g] 53,4 Tluszcz [g] 23 Weglowodany ogółem [g] 205 Blonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 943

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek	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 z kurczaka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) zrazik drobiowy pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ryz na sypko 0,7 [Por] x 200 g salatka z buraczków 0,7 [Por] x 100 g kompot wielowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 0,7 [Por] x 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 611,9 Bialko ogółem [g] 71,7 Tluszcz [g] 31,2 Weglowodany ogółem [g] 268,9 Blonnik pokarmowy [g] 16,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 1 272
	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 z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ryz na sypko 200 g salatka z buraczków 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 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] 2 204,4 Bialko ogółem [g] 99,1 Tluszcz [g] 43,4 Weglowodany ogółem [g] 364,8 Blonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 1 765,4
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ryz na sypko 200 g salatka z buraczków 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,4 Bialko ogółem [g] 99,7 Tluszcz [g] 28,4 Weglowodany ogółem [g] 369,1 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sód [mg] 1 912,5
	Bogatobialkowa D07	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies,</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ryz na sypko 200 g salatka z buraczków 100 g kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) mix salat 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] 2 297,5 Bialko ogółem [g] 108,7 Tluszcz [g] 45,3 Weglowodany ogółem [g] 369,4 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 2 295,9