

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-07-21 wtorek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) kotlet mozaikowy smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, może zawierać: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sód [mg] 1 925,9
	Łatwostrawna 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 z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,9 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sód [mg] 1 866,9
	Z ogr. łatwp. węglowod. 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 koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,7 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 1 875,1
	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 z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,1 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sód [mg] 1 870,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-21 wtorek	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 z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,1 Bialko ogółem [g] 110 Tluszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 325 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sód [mg] 2 393,8
	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 z kurczaka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) zrazik drobiowy pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 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>) twarożek z pietruszka i awokado 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 143 Bialko ogółem [g] 52,9 Tluszcz [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 177,1 Blonnik pokarmowy [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 924,4
	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 koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) zrazik drobiowy pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 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>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 501,7 Bialko ogółem [g] 70,1 Tluszcz [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 232,9 Blonnik pokarmowy [g] 16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sód [mg] 1 242,1
	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 koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,9 Bialko ogółem [g] 96 Tluszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sód [mg] 1 718,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-21 wtorek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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 koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,9 Bialko ogółem [g] 96,5 Tluszcz [g] 30,9 Weglowodany ogółem [g] 321 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sód [mg] 1 866
	Bogatobiałkowa D07	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) 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] 2 252,9 Bialko ogółem [g] 114,1 Tluszcz [g] 51,8 Weglowodany ogółem [g] 333,6 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 83,3 Sód [mg] 2 375,4
2026-07-22 środa	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa gulaszowa z czerwona fasola 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryż z jabłkami prażonymi zapiekany 350 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,5 Bialko ogółem [g] 93,4 Tluszcz [g] 50,9 Weglowodany ogółem [g] 323,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 116,4 Sód [mg] 1 278,9
	Latwo strawna D02	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,8 Bialko ogółem [g] 97,5 Tluszcz [g] 48 Weglowodany ogółem [g] 288,1 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 1 760,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-22 środa	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 769,5 Bialko ogółem [g] 92 Tluszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 251,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sód [mg] 1 411,5
	Podstawowa C01	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,3 Bialko ogółem [g] 112,9 Tluszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Blonnik pokarmowy [g] 21,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sód [mg] 2 262,4
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) mix salat 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 127 Bialko ogółem [g] 107,4 Tluszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 1 913,7
	Latwostrawna P02/1	platkii jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</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>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa grysikowa 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>) salata zielona z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) mix salat 5 g 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] 1 087,6 Bialko ogółem [g] 60,3 Tluszcz [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 157,9 Blonnik pokarmowy [g] 11 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sód [mg] 927,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-22 środa	Latwostrawna P02/2	platkijeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masłosmietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawazbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa grysikowa 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>) salata zielona z jogurtem 0,7 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulkapiszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynkawieprzowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) mix salat 5 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 423,7 Bialko ogółem [g] 75,1 Tluszcz [g] 35,2 Weglowodany ogółem [g] 209 Blonnik pokarmowy [g] 14,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 54 Sód [mg] 1 230,8
	Latwostrawna P02/3	platkijeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masłosmietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawazbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulkapiszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkawieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,8 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 48,4 Weglowodany ogółem [g] 285,8 Blonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 67 Sód [mg] 1 686,2
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	platkijeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawazbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynkawieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 814,8 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 33,8 Weglowodany ogółem [g] 287,8 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 1 759,3
	Bogatobialkowa D07	platkijeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masłosmietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawazbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkawieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 900,9 Bialko ogółem [g] 93,2 Tluszcz [g] 45 Weglowodany ogółem [g] 286,9 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 1 889,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-23 czwartek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) bitka schabowa duszona 110 g sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca, moze zawierac: seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,7 Bialko ogółem [g] 107,5 Tluszcz [g] 82,2 Weglowodany ogółem [g] 304 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sód [mg] 1 766,4
	Latwostrawna 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 homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalefior 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,4 Bialko ogółem [g] 108,3 Tluszcz [g] 56,7 Weglowodany ogółem [g] 321,4 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sód [mg] 1 939,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalefior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,1 Bialko ogółem [g] 109,8 Tluszcz [g] 69,8 Weglowodany ogółem [g] 301,7 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 67 Sód [mg] 1 872,9
	Podstawowa C01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) bitka schabowa duszona 110 g sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca, moze zawierac: seler,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,1 Bialko ogółem [g] 120,4 Tluszcz [g] 94,1 Weglowodany ogółem [g] 339,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sód [mg] 2 285,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-23 czwartek	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>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) 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] 2 557,5 Bialko ogółem [g] 122,7 Tluszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Blonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 2 391,6
	Latwostrawna P02/1	zacierka na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) 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, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy 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 serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 295,1 Bialko ogółem [g] 64,1 Tluszcz [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 184,6 Blonnik pokarmowy [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sód [mg] 989,9
	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 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, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 0,7 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy 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 serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 640 Bialko ogółem [g] 81,5 Tluszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 237,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 1 310,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-23 czwartek	Latwostrawna P02/3	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 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	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 serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,4 Bialko ogółem [g] 107,5 Tluszcz [g] 57,5 Weglowodany ogółem [g] 316,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sód [mg] 1 791,9
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</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>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 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 serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,4 Bialko ogółem [g] 108,1 Tluszcz [g] 42,5 Weglowodany ogółem [g] 321,2 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sód [mg] 1 939
	Bogatobialkowa D07	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler,</u>) sos jarzynowy 20 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>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,4 Bialko ogółem [g] 117 Tluszcz [g] 59,4 Weglowodany ogółem [g] 321,4 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sód [mg] 2 322,4
	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) jajko sadzone 50 g (<u>jaja,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,5 Bialko ogółem [g] 95,8 Tluszcz [g] 55,1 Weglowodany ogółem [g] 282,7 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sód [mg] 2 010,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-24 piątek	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryż z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, 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>) sałata masłowa liść 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 393,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 111,2 Sód [mg] 1 510,8
	Z ogr. łatwp. węglowod. 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) jajko sadzone 50 g (<u>jaja.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) sałata masłowa liść 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 2 053,3
	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) jajko sadzone 50 g (<u>jaja.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) sałata masłowa liść 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 387 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 2 512,5
	Z ogr. łatwp. węglowod. (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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) jajko sadzone 50 g (<u>jaja.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) sałata masłowa liść 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 351 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sód [mg] 2 555,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-24 piątek	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>) 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, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryz z sosem waniliowym gotowany 0,5 [Por] x 350 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) kompot 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>) sałata masłowa liśc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 312,5 Bialko ogółem [g] 49,9 Tluszcz [g] 29,9 Weglowodany ogółem [g] 215,8 Blonnik pokarmowy [g] 8,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sód [mg] 754,9
	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>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryz z sosem waniliowym gotowany 0,7 [Por] x 350 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) kompot 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>) sałata masłowa liśc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 708,9 Bialko ogółem [g] 64,4 Tluszcz [g] 37,4 Weglowodany ogółem [g] 285 Blonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 suma cukrów prostych [g] 88,4 Sód [mg] 998,1
	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>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, 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>) sałata masłowa liśc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,8 Bialko ogółem [g] 86 Tluszcz [g] 48,6 Weglowodany ogółem [g] 388,8 Blonnik pokarmowy [g] 15,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 113,2 Sód [mg] 1 362,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-24 piątek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</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>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryż z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, 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>) sałata masłowa liśc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,8 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 393,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 suma cukrów prostych [g] 111,1 Sód [mg] 1 509,9
	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) jajko sadzone 50 g (<u>jaja.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) sałata masłowa liśc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,2 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sód [mg] 2 171,3
2026-07-25 sobota	Podstawowa D01	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wątrobka z kurczaka z cebulka duszona 100 g (<u>pszenica.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszonej kapusty gotowa 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) sałatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,5 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 50 Sód [mg] 1 791,7
	Latwo strawna D02	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokol gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 2 082,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-25 sobota	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 028 Bialko ogółem [g] 90,2 Tluszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 55 Sód [mg] 1 754,9
	Podstawowa C01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	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] 2 357,4 Bialko ogółem [g] 103 Tluszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 312 Blonnik pokarmowy [g] 32,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 2 230,6
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	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] 2 321,4 Bialko ogółem [g] 103,1 Tluszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Blonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sód [mg] 2 273,6
	Latwostrawna P02/1	platkі 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>) szynkowa drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 0,5 [Por] x 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 144,8 Bialko ogółem [g] 50,7 Tluszcz [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 159,3 Blonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sód [mg] 1 004,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-25 sobota	Latwostrawna P02/2	platkı 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>) szynkowa drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 0,7 [Por] x 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 497,1 Bialko ogółem [g] 67,4 Tluszcz [g] 43,2 Weglowodany ogółem [g] 212,3 Blonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 1 376,6
	Latwostrawna P02/3	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,7 Bialko ogółem [g] 92,4 Tluszcz [g] 56,9 Weglowodany ogółem [g] 291,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sód [mg] 1 934,3
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,7 Bialko ogółem [g] 92,9 Tluszcz [g] 41,9 Weglowodany ogółem [g] 296,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 2 081,4
	Bogatobialkowa D07	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) 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>) kielbasa drobiowa (wedlina) 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,7 Bialko ogółem [g] 110,5 Tluszcz [g] 62,8 Weglowodany ogółem [g] 308,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sód [mg] 2 590,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-26 niedziela	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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, może zawierać: sezam.</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 kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,8 Bialko ogółem [g] 95,1 Tluszcz [g] 67,7 Weglowodany ogółem [g] 284,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sód [mg] 2 578,3
	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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 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 pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,7 Bialko ogółem [g] 98,5 Tluszcz [g] 51,8 Weglowodany ogółem [g] 285,6 Blonnik pokarmowy [g] 18,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 1 802,9
	Z ogr. łatw. węglowod. 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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 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 kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,4 Bialko ogółem [g] 99,4 Tluszcz [g] 52,7 Weglowodany ogółem [g] 253,2 Blonnik pokarmowy [g] 22,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 2 506,2
	Podstawowa C01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 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 kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynką i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,8 Bialko ogółem [g] 112,2 Tluszcz [g] 64,7 Weglowodany ogółem [g] 292,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sód [mg] 2 981,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-26 niedziela	Z ogr. łatwp. węglowod. (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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 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 razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,8 Bialko ogółem [g] 112,3 Tluszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sód [mg] 3 024,9
	Latwostrawna P02/1	kasza jaglana na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 0,5 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 0,5 [Por] x 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 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	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 153,9 Bialko ogółem [g] 57,6 Tluszcz [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 154,6 Blonnik pokarmowy [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 40 Sód [mg] 910,2
	Latwostrawna P02/2	kasza jaglana na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 0,7 [Por] x 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) 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 kurczaka 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	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 478,9 Bialko ogółem [g] 73,7 Tluszcz [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 205,2 Blonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 47,7 Sód [mg] 1 208
	Latwostrawna P02/3	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 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 kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g 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] 1 966,7 Bialko ogółem [g] 97,7 Tluszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 281 Blonnik pokarmowy [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 1 654,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-26 niedziela	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jezczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) kurczak duszony 110 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 kurczaka 50 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u>) szpinak 5 g 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] 1 870,7 Bialko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 37,5 Weglowodany ogółem [g] 285,4 Blonnik pokarmowy [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sód [mg] 1 802
	Bogatobiałkowa D07	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło śmietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jezczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) kurczak duszony 110 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 kurczaka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u>) szpinak 5 g 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] 2 179,7 Bialko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 58,5 Weglowodany ogółem [g] 298 Blonnik pokarmowy [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sód [mg] 2 311,4
2026-07-27 poniedziałek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u> , <u>zyto.</u>) masło śmietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u> , <u>seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jezczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>jaja.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica.</u> , <u>jaja.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica.</u> , <u>mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja.</u> , <u>gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 031 Bialko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 59,5 Weglowodany ogółem [g] 277 Blonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 1 375,6
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło śmietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica.</u> , <u>soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko.</u> , <u>zyto.</u> , <u>jezczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica.</u> , <u>jaja.</u> , <u>mleko.</u> , <u>seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwą oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,7 Bialko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 43,4 Weglowodany ogółem [g] 297,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sód [mg] 1 913,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-27 poniedziałek	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>)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwą oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,8 Bialko ogółem [g] 114,3 Tluszcz [g] 55,2 Weglowodany ogółem [g] 272,4 Blonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sód [mg] 1 514
	Podstawowa C01	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>)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 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>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,5 Bialko ogółem [g] 119,6 Tluszcz [g] 76,5 Weglowodany ogółem [g] 313,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sód [mg] 1 877,8
	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>)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwą oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,3 Bialko ogółem [g] 129,7 Tluszcz [g] 72,2 Weglowodany ogółem [g] 308,7 Blonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sód [mg] 2 016,2
	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 drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa gospodarcza 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 0,5 [Por] x 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwą oliwek 0,5 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 0,5 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 062,9 Bialko ogółem [g] 63,5 Tluszcz [g] 22,5 Weglowodany ogółem [g] 158,1 Blonnik pokarmowy [g] 15,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sód [mg] 928,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-27 poniedziałek	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 drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 0,7 [Por] x 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek 0,7 [Por] x 100 g kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 0,7 [Por] x 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 426,1 Bialko ogółem [g] 82,6 Tluszcz [g] 31,1 Weglowodany ogółem [g] 212,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sód [mg] 1 263,4
	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 drobiowa 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	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,7 Bialko ogółem [g] 111 Tluszcz [g] 44,2 Weglowodany ogółem [g] 293,2 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sód [mg] 1 765,8
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) szynka drobiowa 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	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 874,7 Bialko ogółem [g] 111,7 Tluszcz [g] 29,1 Weglowodany ogółem [g] 297,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sód [mg] 1 912,9
	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 drobiowa 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	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,7 Bialko ogółem [g] 111,8 Tluszcz [g] 43,4 Weglowodany ogółem [g] 297,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sód [mg] 1 913,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-28 wtorek	Podstawowa D01	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem,</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwą z oliwek 300 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>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,9 Bialko ogółem [g] 88,5 Tluszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sód [mg] 1 587
	Latwo strawna D02	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem,</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z białym serem i oliwą z oliwek 300 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>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,7 Bialko ogółem [g] 96,4 Tluszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Blonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 55 Sód [mg] 1 624,7
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem,</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwą z oliwek 300 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>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,9 Bialko ogółem [g] 88,6 Tluszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 289 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sód [mg] 1 630
	Podstawowa C01	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmiem,</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwą z oliwek 300 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>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierac: pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynką i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,3 Bialko ogółem [g] 101,4 Tluszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sód [mg] 2 105,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-28 wtorek	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa) C03	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) 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>)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwą z oliwek 300 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>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynki i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,3 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sód [mg] 2 148,7
	Latwostrawna P02/1	platkı jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 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>)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z białym serem i oliwą z oliwek 0,5 [Por] x 300 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>) 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 cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 157,4 Białko ogółem [g] 51,8 Tłuszcz [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 163,1 Błonnik pokarmowy [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sód [mg] 778,3
	Latwostrawna P02/2	platkı jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 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>)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z białym serem i oliwą z oliwek 0,7 [Por] x 300 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>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 636,7 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 218,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 45,4 Sód [mg] 1 057,6
	Latwostrawna P02/3	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z białym serem i oliwą z oliwek 300 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>) kielbaski bez osłonki 100 g (<u>gorczyca, może zawierać: pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,7 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 476,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-28 wtorek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>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, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z białym serem i oliwa z oliwek 300 g (<u>pszenica, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 842,8 Bialko ogółem [g] 91,9 Tluszcz [g] 30,2 Weglowodany ogółem [g] 305,6 Blonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sód [mg] 2 006,3
	Bogatobiałkowa D07	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	brzoskwinia 140 g jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) makaron z białym serem i oliwa z oliwek 300 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>) szynkowa drobiowa 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,8 Bialko ogółem [g] 109,4 Tluszcz [g] 51,1 Weglowodany ogółem [g] 318,3 Blonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sód [mg] 2 515,8
2026-07-29 środa	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko,</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 masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,3 Bialko ogółem [g] 104 Tluszcz [g] 72,9 Weglowodany ogółem [g] 276,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 1 384,9
	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>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ryż na sypko 200 g salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g 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] 2 169,7 Bialko ogółem [g] 79,8 Tluszcz [g] 47,6 Weglowodany ogółem [g] 348,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sód [mg] 1 748,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-29 środa	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryż na sypko 200 g sałatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) sałatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,7 Bialko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 70 Sód [mg] 1 402,3
	Podstawowa C01	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</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>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) sałatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,8 Bialko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sód [mg] 1 887,1
	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryż na sypko 200 g sałatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) sałatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>) kanapka z serem i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,2 Bialko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sód [mg] 1 904,5
	Łatwostrawna P02/1	kasza manna na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek 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>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 0,5 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 0,5 [Por] x 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryż 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>) szynka z indyka 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 264,8 Bialko ogółem [g] 44,3 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 198,7 Blonnik pokarmowy [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sód [mg] 837,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-29 środa	Latwostrawna P02/2	kasza manna na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 0,7 [Por] x 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 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 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>) roszponka 5 g 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] 1 613,1 Bialko ogółem [g] 58,1 Tluszcz [g] 37,1 Weglowodany ogółem [g] 256,8 Blonnik pokarmowy [g] 13,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sód [mg] 1 142,6
	Latwostrawna P02/3	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) bulka pszenna 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryz na sypko 200 g salatka z buraczków 100 g 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>) roszponka 5 g 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] 2 135,7 Bialko ogółem [g] 79 Tluszcz [g] 48,4 Weglowodany ogółem [g] 343,8 Blonnik pokarmowy [g] 18,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 1 600,2
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,7 Bialko ogółem [g] 79,6 Tluszcz [g] 33,3 Weglowodany ogółem [g] 348,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sód [mg] 1 747,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-29 środa	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>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	banan 160 g jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pietruszkowy 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>) szynka z indyka 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,2 Bialko ogółem [g] 106,6 Tluszcz [g] 57 Weglowodany ogółem [g] 344,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sód [mg] 2 645,3
	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) 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>)	nektarynka 140 g	zurek z jajkiem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler, owies,</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja,</u>) ziemniaki gotowane 200 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,5 Bialko ogółem [g] 118,7 Tluszcz [g] 67,8 Weglowodany ogółem [g] 315,8 Blonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 53,3 Sód [mg] 3 273,8
	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy 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>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,8 Bialko ogółem [g] 103,3 Tluszcz [g] 46,4 Weglowodany ogółem [g] 328,8 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 2 479,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,9 Bialko ogółem [g] 108,4 Tluszcz [g] 57,6 Weglowodany ogółem [g] 303,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sód [mg] 3 317,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek	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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,2 Bialko ogółem [g] 121,2 Tluszcz [g] 69,6 Weglowodany ogółem [g] 342,4 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sód [mg] 3 793
	Z ogr. latwp. wegłowod. (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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jęczmien.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,2 Bialko ogółem [g] 121,3 Tluszcz [g] 69,5 Weglowodany ogółem [g] 339,1 Blonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 3 836
	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 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, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</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 jabłkiem 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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 124,4 Bialko ogółem [g] 55,2 Tluszcz [g] 24,9 Weglowodany ogółem [g] 174,8 Blonnik pokarmowy [g] 12,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sód [mg] 1 214
	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 kurczaka 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</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 jabłkiem 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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 512,9 Bialko ogółem [g] 74,2 Tluszcz [g] 33,9 Weglowodany ogółem [g] 234,5 Blonnik pokarmowy [g] 16,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sód [mg] 1 661,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek	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 kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,8 Bialko ogółem [g] 102,5 Tluszcz [g] 47,2 Weglowodany ogółem [g] 324,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 2 331,9
	Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,8 Bialko ogółem [g] 103,1 Tluszcz [g] 32,2 Weglowodany ogółem [g] 328,6 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 2 479
	Bogatobialkowa 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 kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies,</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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 2 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,8 Bialko ogółem [g] 112 Tluszcz [g] 49,1 Weglowodany ogółem [g] 328,8 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 2 862,5
	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien,</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja,</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien,</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba po wlosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,9 Bialko ogółem [g] 109 Tluszcz [g] 57,9 Weglowodany ogółem [g] 302,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sód [mg] 1 790,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-31 piątek	Latwo strawna D02	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb 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	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,5 Bialko ogółem [g] 118,9 Tluszcz [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sód [mg] 1 803,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) 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>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</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] 2 032,8 Bialko ogółem [g] 119,1 Tluszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Blonnik pokarmowy [g] 33,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sód [mg] 1 897,9
	Podstawowa C01	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) papryka 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, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,4 Bialko ogółem [g] 135,7 Tluszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Blonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sód [mg] 2 328,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) C03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) 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>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) papryka 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, jeczmienn.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,3 Bialko ogółem [g] 134,5 Tluszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Blonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 2 400,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-31 piątek	Latwostrawna P02/1	platkı jeczmienne na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (mleko, jeczmien.) bulka masłana 0,5 [Por] x 100 g (pszenica, jaja.) masło smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 0,5 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) ryba pieczona 0,5 [Por] x 210 g (ryby.) sos koperkowy 0,5 [Por] x 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (mleko.) bukiet warzyw gotowany 0,5 [Por] x 200 g (mleko, seler.) kompot wieloowocowy b/c 0,5 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (mleko.) pasta z twarogu i tunczyka 0,5 [Por] x 90 g (ryby, mleko.) pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 174,2 Bialko ogółem [g] 71,2 Tluszcz [g] 21,5 Weglowodany ogółem [g] 181,1 Blonnik pokarmowy [g] 15 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sód [mg] 969,7
	Latwostrawna P02/2	platkı jeczmienne na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (mleko, jeczmien.) bulka masłana 0,7 [Por] x 100 g (pszenica, jaja.) masło smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 0,7 [Por] x 300 g (pszenica, mleko, seler.) ryba pieczona 0,7 [Por] x 210 g (ryby.) sos koperkowy 0,7 [Por] x 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (mleko.) bukiet warzyw gotowany 0,7 [Por] x 200 g (mleko, seler.) kompot wieloowocowy b/c 0,7 [Por] x 200 ml	bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (mleko.) pasta z twarogu i tunczyka 0,7 [Por] x 90 g (ryby, mleko.) pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 521,9 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 29,2 Weglowodany ogółem [g] 234,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 1 273,7
	Latwostrawna P02/3	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (mleko, jeczmien.) bulka masłana 100 g (pszenica, jaja.) masło smietankowe 60% 10 g (mleko.) skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmien.)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (pszenica, mleko, seler.) ryba pieczona 210 g (ryby.) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) bukiet warzyw gotowany 200 g (mleko, seler.) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	bulka pszenna 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (ryby, mleko.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,5 Bialko ogółem [g] 118,5 Tluszcz [g] 40,6 Weglowodany ogółem [g] 313,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sód [mg] 1 729,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-31 piątek	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</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, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb 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	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 930,5 Bialko ogółem [g] 118,7 Tluszcz [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sód [mg] 1 802,9
	Bogatobiałkowa D07	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb 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	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,4 Bialko ogółem [g] 117,9 Tluszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Blonnik pokarmowy [g] 28,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 1 894,5