

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

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-01-01 czwartek	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g ciasto 50 g (1, 3, 6, 7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) bitka schabowa duszona 110 g (1, 7) sałatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,7 Bialko ogółem [g] 113,2 Tluszcz [g] 82,4 Weglowodany ogółem [g] 351,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 103,5
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g ciasto 50 g (1, 3, 6, 7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3) sos pietruszkowy 20 g (1, 7) sałatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) szynka z indyka 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,8 Bialko ogółem [g] 96,9 Tluszcz [g] 61,1 Weglowodany ogółem [g] 359,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 105,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g ciasto 50 g (1, 3, 6, 7) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3) sos pietruszkowy 20 g (1, 7) sałatka z buraczków 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) ser żółty 50 g (7) sałatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,3 Bialko ogółem [g] 98,9 Tluszcz [g] 80,9 Weglowodany ogółem [g] 325,6 Blonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 65,5
2026-01-02 piątek	Podstawowa	plátky jaglane na mleku 350 ml (7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jogurt owocowy 150 g (7)	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) jajko sadzone smazone 50 g (3, 7) fasolka szparagowa na ciepło 100 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) serek smietankowy 100 g (7) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,6 Bialko ogółem [g] 72,7 Tluszcz [g] 60,6 Weglowodany ogółem [g] 378,1 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 150,8

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

2026-01-02 piątek	Latwo strawna	platkii jaglane na mleku 350 ml (Z, 1.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (Z.) marmolada 50 g serek mini kiri 17 g (Z.) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	jogurt owocowy 150 g (Z.)	zupa grysikowa 300 g (1, Z, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z.) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (1, 4, Z.) bukiet warzyw 100 g (Z.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (Z.) serek smietankowy 100 g (Z.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,5 Bialko ogółem [g] 101,6 Tluszcz [g] 51,1 Weglowodany ogółem [g] 389,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 152,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkii jaglane na mleku 350 ml (Z, 1, 6, 11.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) pasta z jajka 100 g (3, Z.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z.)	jogurt naturalny 200 g (Z.)	zupa grysikowa 300 g (1, Z, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z.) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (1, 4, Z.) bukiet warzyw 100 g (Z.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) serek smietankowy 100 g (Z.) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok owocowo-warzywny 210 g wafle ryzowe 20 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,3 Bialko ogółem [g] 114 Tluszcz [g] 57,4 Weglowodany ogółem [g] 305,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 66,7
2026-01-03 sobota	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z, 1, 6, 11.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (Z.) pasztet sniadanie 80 g (1, 6, 9.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	mus 100 g	zupa makaronowa 300 g (1, Z, 9.) kaszanika z cebulka zapiekana 200 g (1, 7, 9, moze zawierac: 6, 7, 8, 11.) ziemniaki gotowane 200 g (Z.) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (Z.) poledwica drobiowa 50 g (1, 6.) ogórek swiezy 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,1 Bialko ogółem [g] 96,6 Tluszcz [g] 79 Weglowodany ogółem [g] 334,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sól [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 108,5
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z, 1.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (Z.) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z.)	mus 100 g	zupa makaronowa 300 g (1, Z, 9.) wołowina duszona 120 g (9.) ziemniaki gotowane 200 g (Z.) brokul na ciepło 100 g (Z.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (Z.) poledwica drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	skyr bez cukru 140 g (Z.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,5 Bialko ogółem [g] 108,9 Tluszcz [g] 43,2 Weglowodany ogółem [g] 311 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 109,6

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

2026-01-03 sobota	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) paszтет śniadanie 80 g (1, 6, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	mus 100 g	zupa makaronowa 300 g (1, 7, 9) wołowina duszona 120 g (9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) brokuł na ciepło 100 g (Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) poledwica drobiowa 50 g (1, 6) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryną 200 ml	skyr bez cukru 140 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,4 Bialko ogółem [g] 108,7 Tluszcz [g] 52 Weglowodany ogółem [g] 276,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 73,8
2026-01-04 niedziela	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7) rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	gruszką 150 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) kotlecki babuni smazone 80 g (1, 3, 7) ziemniaki gotowane 200 g (Z) buraczki na ciepło 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) jajko gotowane 50 g (3) salatka makaronowa z papryką 100 g (1, 3, 10) herbata z/c z cytryną 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,9 Bialko ogółem [g] 90,9 Tluszcz [g] 90,1 Weglowodany ogółem [g] 345,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 119,4
	Latwo strawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7) rukola 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	jabłko 150 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) buraczki na ciepło 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) szynka z kurczaka 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,6 Bialko ogółem [g] 102,9 Tluszcz [g] 45,7 Weglowodany ogółem [g] 330,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 120,3
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7) rukola 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	gruszką 150 g	zupa jarzynowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) buraczki na ciepło 100 g (1, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) jajko gotowane 50 g (3) salatka makaronowa z papryką 100 g (1, 3, 10) herbata b/c z cytryną 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,2 Bialko ogółem [g] 99,1 Tluszcz [g] 59,1 Weglowodany ogółem [g] 308,4 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 85,6

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

2026-01-05 poniedziałek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (7.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	serek waniliowy 150 g (7.)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9.) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (1, 7.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) serdelki 90 g (6.) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,5 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 90 Weglowodany ogółem [g] 373,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 124
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chalka 100 g (1, 3, 6.) masło roślinne 15 g (7.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	serek waniliowy 150 g (7.)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9.) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (1, 7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) serdelki 90 g (6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,3 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 87,8 Weglowodany ogółem [g] 372,7 Blonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 128,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) poledwica drobiowa 50 g (1, 6.) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	skyr bez cukru 140 g (7.)	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9.) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (1, 7.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) serdelki 90 g (6.) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,9 Bialko ogółem [g] 93,3 Tluszcz [g] 78,8 Weglowodany ogółem [g] 310 Blonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sól [g] 7,3 suma cukrów prostych [g] 58,6
2026-01-06 wtorek	Podstawowa	plutki jeczmiennie na mleku 350 ml (1, 7, 6.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	mandarynka 80 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9.) kotlet schabowy smazony 80 g (1, 3, 11.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) salata lodowa ze smietana 50 g (7.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) ser żółty 50 g (7.) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (1, 3, 6, 10.) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,3 Bialko ogółem [g] 103,8 Tluszcz [g] 98,7 Weglowodany ogółem [g] 356,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 92

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

2026-01-06 wtorek	Latwo strawna	chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (7.) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.) płatki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7.)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9.) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) salata lodowa ze smietana 50 g (7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt pitny 250 g (7.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,7 Bialko ogółem [g] 95,4 Tluszcz [g] 50,8 Weglowodany ogółem [g] 327,7 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 99,3
	Zogr. latwp. wegloвод. (cukrzycowa)	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9.) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7.)	jogurt pitny bez cukru 250 g (1, 7.)	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9.) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9.) ziemniaki gotowane 200 g (7.) salata lodowa ze smietana 50 g (7.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) ser zółty 50 g (7.) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (1, 3, 6, 10.) herbata b/c z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,8 Bialko ogółem [g] 100,2 Tluszcz [g] 71,3 Weglowodany ogółem [g] 294 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 55,3
2026-01-07 środa	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11.) masło roślinne 10 g (7.) serek mini kiri 17 g (7.) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9.) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9.) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6.) masło ex 10 g (7.) twarozek z makrela 100 g (4, 7.) salata maslowa lisc 10 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 150 Bialko ogółem [g] 81,5 Tluszcz [g] 44,7 Weglowodany ogółem [g] 366,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 117,3
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (7.) chleb pszenny 100 g (1.) masło roślinne 10 g (7.) serek mini kiri 17 g (7.) miód 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7.)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9.) ryz z sosem waniliowym gotowany 350 g (1, 3, 7.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1.) masło ex 10 g (7.) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (7.) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,3 Bialko ogółem [g] 78,2 Tluszcz [g] 44 Weglowodany ogółem [g] 445 Blonnik pokarmowy [g] 18,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 162,3

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

2026-01-07 środa	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (<u>1, 7, 9,</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) twarożek z makrela 100 g (<u>4, 7,</u>) sałata masłowa liśc 10 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,1 Bialko ogółem [g] 89,5 Tluszcz [g] 42,8 Weglowodany ogółem [g] 295,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 83,6
	Podstawowa	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7,</u>) kotlet mozaikowy smazony 90 g (<u>1, 3, 11,</u>) kapusta zasmazana 100 g (<u>1, 7,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>1, 6, 9,</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>10,</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,8 Bialko ogółem [g] 102,5 Tluszcz [g] 89,8 Weglowodany ogółem [g] 344 Blonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 105,7
	Latwo strawna	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7,</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>1, 3,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>1, 7,</u>) sałata lodowa ze smietana 50 g (<u>7,</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	kaszka manna z owocami 140 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,3 Bialko ogółem [g] 96,8 Tluszcz [g] 47,7 Weglowodany ogółem [g] 314,7 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 100,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7,</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11,</u>) masło roślinne 10 g (<u>7,</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>1, 6,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7,</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukini z grzankami 300 g (<u>1, 7, 9,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7,</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>1, 3,</u>) sos koperkowy 20 g (<u>1, 7,</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6,</u>) masło ex 10 g (<u>7,</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>1, 6, 9,</u>) ogórek konserwowy 100 g (<u>10,</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>7,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,2 Bialko ogółem [g] 88,1 Tluszcz [g] 57,2 Weglowodany ogółem [g] 281,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 67,4

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

2026-01-09 piątek	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (Z) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (Z) powidło mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jogurt owocowy 150 g (Z)	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11) ziemniaki gotowane 200 g (Z) surówka koperkowa 100 g (3, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) serek smietankowy 100 g (Z) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,1 Bialko ogółem [g] 97,2 Tluszcz [g] 86,8 Weglowodany ogółem [g] 387,7 Blonnik pokarmowy [g] 23,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 123,3
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z) bulka masłana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (Z) dzem mini 25 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jogurt owocowy 150 g (Z)	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) pierogi leniwe gotowane 300 g (1, 3, 7) marchewka tarta z jablkiem 100 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) serek smietankowy 100 g (Z) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 608,7 Bialko ogółem [g] 93,4 Tluszcz [g] 54,1 Weglowodany ogółem [g] 447,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 132,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) pasta z jajka 100 g (3, 7) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	jogurt naturalny 200 g (Z)	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) pierogi leniwe gotowane 300 g (1, 3, 7) marchewka tarta z jablkiem 100 g (Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) serek smietankowy 100 g (Z) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,9 Bialko ogółem [g] 108 Tluszcz [g] 60,7 Weglowodany ogółem [g] 396,8 Blonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 85,1
2026-01-10 sobota	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)	jablko 150 g	rosolnik z ryzem 300 g (9) paprykarz duszony 110 g (1, 7) surówka Coleslaw 100 g (3, 10) ziemniaki gotowane 200 g (Z) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) parówki 140 g (6) sałatka bawarska 100 g (3, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,9 Bialko ogółem [g] 101,2 Tluszcz [g] 99,1 Weglowodany ogółem [g] 326,6 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 81,1

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

2026-01-10 sobota	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	rosolnik z ryżem 300 g (9, 11) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9, 11) bukiet warzyw 100 g (7, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 11) masło ex 10 g (7, 11) parówki 140 g (6, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek puszysty 90 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,3 Bialko ogółem [g] 96,1 Tluszcz [g] 77,5 Weglowodany ogółem [g] 325,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 89
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	rosolnik z ryżem 300 g (9, 11) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9, 11) bukiet warzyw 100 g (7, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) parówki 140 g (6, 11) salatka bawarska 100 g (3, 10, 11) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,2 Bialko ogółem [g] 90,4 Tluszcz [g] 90,9 Weglowodany ogółem [g] 299,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 78