

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-06-11 czwartek	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) pasztet sniadanie 80 g (pszenica, soja, seler.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	banan 160 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) kotlet drobiowy smazony 80 g (pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) kapusta zasmazana 100 g (pszenica.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,8 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 71,3 Weglowodany ogółem [g] 318,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 2 632,4
	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (pszenica, soja, mleko, seler.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	banan 160 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) kalafior gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,2 Bialko ogółem [g] 103,5 Tluszcz [g] 46,5 Weglowodany ogółem [g] 314,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 2 114,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryz na mleku 350 ml (mleko.) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) pasztet sniadanie 80 g (pszenica, soja, seler.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	banan 160 g	zupa brokulowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) bitka drobiowa duszona 110 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) kalafior gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,1 Bialko ogółem [g] 106,6 Tluszcz [g] 56,9 Weglowodany ogółem [g] 284,3 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 2 470,1
2026-06-12 piątek	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (mleko, jeczmien.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) ser żółty 50 g (mleko.) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (pszenica, mleko, seler.) ryba smazona filet 120 g (pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) surowka indyjska 100 g (jaja, gorczyca.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) jajko gotowane 50 g (jaja.) salatka bawarska 100 g (jaja, gorczyca.) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,2 Bialko ogółem [g] 111,8 Tluszcz [g] 88,8 Weglowodany ogółem [g] 292,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 50,2 Sód [mg] 1 592,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-12 piątek	Latwostrawna D02	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmiennie</u>) chleb pszenncy 100 g (<u>pszenica</u>) maslo ekstra 82% 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, jeczmiennie</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko</u>) kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenncy 100 g (<u>pszenica</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko</u>) serek smietankowy 100 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] 2 096,6 Bialko ogółem [g] 97,9 Tluszczy [g] 51,9 Weglowodany ogółem [g] 315,5 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrow prostych [g] 69,2 Sód [mg] 1 925,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmiennie</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiennie</u>)	gruszka 150 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko</u>) kompot wielooowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,7 Bialko ogółem [g] 107,3 Tluszczy [g] 69,7 Weglowodany ogółem [g] 279,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrow prostych [g] 51,4 Sód [mg] 1 561,2
2026-06-13 sobota	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja</u>) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiennie</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, 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>) buraczki tarte 100 g kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko</u>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,5 Bialko ogółem [g] 109,1 Tluszczy [g] 46,9 Weglowodany ogółem [g] 280 Blonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrow prostych [g] 74,8 Sód [mg] 1 432,1
	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko</u>) chleb pszenncy 100 g (<u>pszenica</u>) maslo ekstra 82% 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, jeczmiennie</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko</u>) buraczki tarte 100 g kompot wielooowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenncy 100 g (<u>pszenica</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko</u>) twarozek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko</u>) salata maslowa lisc 10 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] 1 999,2 Bialko ogółem [g] 105,3 Tluszczy [g] 44,6 Weglowodany ogółem [g] 296,9 Blonnik pokarmowy [g] 24 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrow prostych [g] 72,7 Sód [mg] 1 928,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-13 sobota	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</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 suszonymi pomidorami kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) sałata masłowa liść 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 913,5 Bialko ogółem [g] 106,1 Tluszcz [g] 45,8 Weglowodany ogółem [g] 264,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 1 452
	Podstawowa D01	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ekstra 82% 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>)	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z selera 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix sałat 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 146 Bialko ogółem [g] 99,2 Tluszcz [g] 65,7 Weglowodany ogółem [g] 280,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sód [mg] 1 249,1
	Latwostrawna D02	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 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>)	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix sałat 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,7 Bialko ogółem [g] 99 Tluszcz [g] 58,7 Weglowodany ogółem [g] 308,4 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 1 850
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 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>)	jablko 150 g	zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix sałat 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,7 Bialko ogółem [g] 99,7 Tluszcz [g] 59,8 Weglowodany ogółem [g] 278,1 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 1 378

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-15 poniedziałek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński z fasolą białą 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,7 Bialko ogółem [g] 100,5 Tluszcz [g] 64,8 Weglowodany ogółem [g] 292,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 1 133,4
	Latwostrawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryż z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,8 Bialko ogółem [g] 84,1 Tluszcz [g] 58,4 Weglowodany ogółem [g] 389,8 Blonnik pokarmowy [g] 17,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 115,7 Sód [mg] 1 610
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek kiszony 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński z fasolą białą 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,7 Bialko ogółem [g] 99 Tluszcz [g] 53,3 Weglowodany ogółem [g] 272,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sód [mg] 2 373,9
2026-06-16 wtorek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 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, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz wieprzowy z pieczarkami 110 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) Coleslaw czerwony 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z makrelą 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) sałata lodowa liść 10 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,8 Bialko ogółem [g] 118,5 Tluszcz [g] 67,3 Weglowodany ogółem [g] 286,1 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sód [mg] 1 511,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-16 wtorek	Latwostrawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) 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 kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,3 Bialko ogółem [g] 99,9 Tluszcz [g] 41 Weglowodany ogółem [g] 308 Blonnik pokarmowy [g] 18,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sód [mg] 1 818,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,2 Bialko ogółem [g] 108,6 Tluszcz [g] 55,1 Weglowodany ogółem [g] 284,5 Blonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sód [mg] 1 600,7
2026-06-17 środa	Podstawowa D01	platk jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek swiezy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,6 Bialko ogółem [g] 89,2 Tluszcz [g] 67,3 Weglowodany ogółem [g] 279,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sód [mg] 1 210
	Latwostrawna D02	platk jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,9 Bialko ogółem [g] 89,9 Tluszcz [g] 56,7 Weglowodany ogółem [g] 325,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 2 079,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-17 środa	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkii jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,6 Bialko ogółem [g] 89,2 Tluszcz [g] 67,3 Weglowodany ogółem [g] 276,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sód [mg] 1 210
	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa grochowa z grzankami 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,7 Bialko ogółem [g] 102,2 Tluszcz [g] 60 Weglowodany ogółem [g] 330 Blonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 1 782,1
	Latwostrawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryzem 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>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 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>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,6 Bialko ogółem [g] 88,1 Tluszcz [g] 51,9 Weglowodany ogółem [g] 321,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sód [mg] 2 227,8
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa sniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa koperkowa z ryzem 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>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt owocowy pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,9 Bialko ogółem [g] 88,6 Tluszcz [g] 59,8 Weglowodany ogółem [g] 295,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 64 Sód [mg] 1 674,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-19 piątek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło ekstra 82% 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, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) ryba po włosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, może zawierać: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 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>) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,4 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sód [mg] 1 471
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka masłana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło ekstra 82% 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, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,7 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sód [mg] 1 908,3
	Z ogr. łatwp. węglowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,7 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 1 521,9
2026-06-20 sobota	Podstawowa D01	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ekstra 82% 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>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) watróbka z kurczaka z cebulką duszona 100 g (<u>pszenica.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszzonej kapusty gotowa 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>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] 2 283,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 1 358,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-20 sobota	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica. soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko. zyto. jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica. mleko. seler. jeczmienn.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica. mleko. seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 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] 2 046,8 Bialko ogółem [g] 92 Tluszcz [g] 53,6 Weglowodany ogółem [g] 293,2 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sód [mg] 2 196,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica. soja. zyto.</u>) masło ekstra 82% 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. jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica. mleko. seler. jeczmienn.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica. mleko. seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica. zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>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] 2 017,9 Bialko ogółem [g] 89 Tluszcz [g] 59,7 Weglowodany ogółem [g] 266,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sód [mg] 1 395,5