

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-06-21 niedziela	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g buraczki tarte 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>) szynka 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] 1 871 Bialko ogółem [g] 100,9 Tluszcz [g] 64,7 Weglowodany ogółem [g] 210,5 Blonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 1 696,4
	Latwostrawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</u>) buraczki tarte 100 g 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 cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,7 Bialko ogółem [g] 101,3 Tluszcz [g] 62,7 Weglowodany ogółem [g] 243,1 Blonnik pokarmowy [g] 17,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 2 240,8
	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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>seler.</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>) szynka 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] 1 829,5 Bialko ogółem [g] 101,7 Tluszcz [g] 63,7 Weglowodany ogółem [g] 207,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 769,1
2026-06-22 poniedziałek	Podstawowa D01	platkí owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) karkówka pieczona 110 g kasza jęczmienna na sypko 200 g (<u>mleko, jęczmien.</u>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,1 Bialko ogółem [g] 114,5 Tluszcz [g] 72,6 Weglowodany ogółem [g] 265,2 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sód [mg] 956,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-22 poniedziałek	Latwostrawna D02	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło 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, jeczmienn.</u>)	jablko 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ryz na sypko 200 g marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,5 Bialko ogółem [g] 111,3 Tluszcz [g] 49,7 Weglowodany ogółem [g] 325,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrow prostych [g] 74,2 Sód [mg] 1 590,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</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>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ryz na sypko 200 g marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,7 Bialko ogółem [g] 125,2 Tluszcz [g] 56,6 Weglowodany ogółem [g] 278,6 Blonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrow prostych [g] 67,5 Sód [mg] 1 135,2
2026-06-23 wtorek	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, 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, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotleciki babuni smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 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 z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,3 Bialko ogółem [g] 91,8 Tluszcz [g] 84,1 Weglowodany ogółem [g] 289,2 Blonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrow prostych [g] 62,4 Sód [mg] 1 328,9
	Latwostrawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenenny 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, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryzem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 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] 2 094,4 Bialko ogółem [g] 91,8 Tluszcz [g] 52,5 Weglowodany ogółem [g] 318,2 Blonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrow prostych [g] 66,7 Sód [mg] 1 759

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-23 wtorek	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 wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałata zielona 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>) 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	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,7 Bialko ogółem [g] 87,7 Tluszcz [g] 58 Weglowodany ogółem [g] 286,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sód [mg] 1 334,5
	Podstawowa D01	platkı jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa z soczewicy 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zapiekanka makaronowa z serem żółtym i kielbasa pieczona 350 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) Coleslaw czerwony 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</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] 2 599,1 Bialko ogółem [g] 116,5 Tluszcz [g] 84,8 Weglowodany ogółem [g] 323,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sód [mg] 1 728,6
	Latwostrawna D02	platkı jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, 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 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	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,1 Bialko ogółem [g] 94,3 Tluszcz [g] 47,5 Weglowodany ogółem [g] 296,4 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sód [mg] 1 898,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	rosolnik 300 g (<u>pszenica, 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 orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,4 Bialko ogółem [g] 98,7 Tluszcz [g] 60,2 Weglowodany ogółem [g] 258,3 Blonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sód [mg] 1 126,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-25 czwartek	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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka schabowa duszona 110 g sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka tarta z jabłkiem i porem 100 g (<u>jaja, 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) sałatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,3 Bialko ogółem [g] 107,8 Tluszcz [g] 77,7 Weglowodany ogółem [g] 293,8 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 1 797,6
	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, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, 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>) 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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) serek mini kirii 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,1 Bialko ogółem [g] 99,1 Tluszcz [g] 49,8 Weglowodany ogółem [g] 313,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 2 308,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, 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>) marchewka tarta z jabłkiem 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) sałatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,4 Bialko ogółem [g] 106,3 Tluszcz [g] 66,5 Weglowodany ogółem [g] 289,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sód [mg] 1 821,8
2026-06-26 piątek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z fasola 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: 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>) mix salat 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,9 Bialko ogółem [g] 115 Tluszcz [g] 72,3 Weglowodany ogółem [g] 323,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 923,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-26 piątek	Latwostrawna D02	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) masło ekstra 82% 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>)	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</u>) pulpety rybne pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos pomidorowy 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>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 295 Bialko ogółem [g] 106,1 Tluszcz [g] 54,3 Weglowodany ogółem [g] 356,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sód [mg] 1 606,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, 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, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto,</u>) pulpety rybne pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby,</u>) sos pomidorowy 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>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) mix salat 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,8 Bialko ogółem [g] 119,5 Tluszcz [g] 49 Weglowodany ogółem [g] 305,1 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sód [mg] 1 430,2
2026-06-27 sobota	Podstawowa D01	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g 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>) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (<u>seler, jeczmien, moze zawierac: soja, mleko, orzechy, sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z kiszanej kapusty gotowa 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>) galaretka drobiowa 100 g salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,9 Bialko ogółem [g] 97,3 Tluszcz [g] 76,7 Weglowodany ogółem [g] 286 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sód [mg] 2 658
	Latwostrawna D02	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) 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 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>) wołowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 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>) galaretka drobiowa 100 g salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,4 Bialko ogółem [g] 108,4 Tluszcz [g] 51,1 Weglowodany ogółem [g] 284,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sód [mg] 1 874,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-27 sobota	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı jaglane na mleku 350 ml (mleko.) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (pszenica, soja.) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (pszenica, mleko, seler.) wołowina duszona 120 g (seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) kalafior gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) galaretka drobiowa 100 g sałata masłowa liśc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,8 Bialko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 254,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 59 Sód [mg] 1 397,6
	Podstawowa D01	ryż na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki na ciepło 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,5 Bialko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 69 Sód [mg] 1 303,7
	Latwostrawna D02	ryż na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki na ciepło 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,7 Bialko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sód [mg] 1 818,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryż na mleku 350 ml (mleko.) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, żyto, jeczmienn.)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (pszenica, mleko, seler.) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) buraczki na ciepło 100 g (pszenica, mleko.) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja.) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,5 Bialko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sód [mg] 1 346,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-29 poniedziałek	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 ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) sałatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,7 Bialko ogółem [g] 95,9 Tluszcz [g] 73,8 Weglowodany ogółem [g] 333,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sód [mg] 971,2
	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>)	jablko 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym 300 g (<u>pszenica, seler.</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>) roszponka 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,7 Bialko ogółem [g] 96,9 Tluszcz [g] 53,6 Weglowodany ogółem [g] 342,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sód [mg] 1 759,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło 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, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron po bolonsku gotowany 300 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) sałatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 249 Bialko ogółem [g] 89,9 Tluszcz [g] 72,5 Weglowodany ogółem [g] 316,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 51,2 Sód [mg] 1 309,2
2026-06-30 wtorek	Podstawowa D01	platkı jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</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	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) kotlet mielony smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) mizeria ze smietana 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>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,2 Bialko ogółem [g] 104,5 Tluszcz [g] 75,4 Weglowodany ogółem [g] 328 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sód [mg] 2 544,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-06-30 wtorek	Latwostrawna D02	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 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>)	banan 160 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</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>) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko,</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 090 Bialko ogółem [g] 99,8 Tluszcz [g] 45,8 Weglowodany ogółem [g] 325,8 Blonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrow prostych [g] 74,9 Sód [mg] 1 989,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, 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	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</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>) twarozek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko,</u>) szpinak 5 g ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 187 Bialko ogółem [g] 109,6 Tluszcz [g] 59,8 Weglowodany ogółem [g] 301 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrow prostych [g] 72,7 Sód [mg] 2 517,1