

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-01-11 niedziela	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) twarożek z pietruszka śniadanie 80 g (7, 12) pomidor 100 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7, 12)		zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 12) ziemniaki gotowane 200 g (7, 12) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7, 12) salata lodowa ze smietana 50 g (7, 12) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 12) masło ex 10 g (7, 12) galaretki drobiowa 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	gruszka 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,6 Bialko ogółem [g] 107,1 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 299,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 87,2
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) twarożek z pietruszka śniadanie 80 g (7, 12) pomidor 100 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7, 12)		zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 12) ziemniaki gotowane 200 g (7, 12) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7, 12) salata lodowa ze smietana 50 g (7, 12) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 12) masło ex 10 g (7, 12) galaretki drobiowa 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jabłko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 068 Bialko ogółem [g] 109,4 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 298,5 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 84,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) twarożek z pietruszka śniadanie 80 g (7, 12) pomidor 100 g kawa zbożowa b/c 200 ml (1, 7, 12)	mandarynka 80 g	zupa kalafiorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 12) ziemniaki gotowane 200 g (7, 12) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7, 12) salata lodowa ze smietana 50 g (7, 12) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 12) masło ex 10 g (7, 12) galaretki drobiowa 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	gruszka 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,9 Bialko ogółem [g] 107,5 Tluszcz [g] 53,2 Weglowodany ogółem [g] 271,6 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 57,8
2026-01-12 poniedziałek	Podstawowa	płatki jaglane na mleku 350 ml (7, 12) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 12) serek mini kiri 17 g (7, 12) miód 25 g jabłko 150 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7, 12)		zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9, 12) makaron po bolonsku gotowany 300 g (1, 7, 12) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 12) masło ex 10 g (7, 12) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 12) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (7, 12)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,1 Bialko ogółem [g] 99,3 Tluszcz [g] 64,2 Weglowodany ogółem [g] 368,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 104,3

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	Latwo strawna		platki jaglane na mleku 350 ml (Z, 1.) chleb pszenny 100 g (Z, 1.) masło roślinne 10 g (Z, 1.) serek mini kiri 17 g (Z, 1.) miód 25 g jabłko 150 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z, 1.)		zupa ziemniaczana 300 g (1, Z, 9, 1.) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (1, Z, 1.) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 1.) masło ex 10 g (Z, 1.) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 1.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (Z, 1.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,1 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 63,5 Weglowodany ogółem [g] 366,2 Blonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 101,1
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	jabłko 150 g	platki jaglane na mleku 350 ml (Z, 1.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 1.) masło roślinne 10 g (Z, 1.) serek mini kiri 17 g (Z, 1.) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 1.) kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z, 1.)		zupa ziemniaczana 300 g (1, Z, 9, 1.) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (1, Z, 1.) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1.) masło ex 10 g (Z, 1.) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 1.) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	kefir 200 g (Z, 1.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,2 Bialko ogółem [g] 89,2 Tluszcz [g] 63,7 Weglowodany ogółem [g] 299,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 56,3
2026-01-13 wtorek	Podstawowa		kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z, 1.) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 1.) masło roślinne 10 g (Z, 1.) ser żółty 50 g (Z, 1.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z, 1.)		kapusniak z ziemniakami 300 g (1, Z, 9, 1.) ziemniaki gotowane 200 g (Z, 1.) kotlet drobiowy smazony 80 g (1, 3, 11, 1.) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 1.) masło ex 10 g (Z, 1.) serek smietankowy 100 g (Z, 1.) ogórek swiezy 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,4 Bialko ogółem [g] 95,1 Tluszcz [g] 86 Weglowodany ogółem [g] 348,8 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 106,5
	Latwo strawna		kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z, 1.) chleb pszenny 100 g (1, 1.) masło roślinne 10 g (Z, 1.) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6, 1.) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z, 1.)		zupa gospodarcza 300 g (1, 3, 7, 9, 1.) ziemniaki gotowane 200 g (Z, 1.) bitka drobiowa duszona 110 g (1, Z, 9, 1.) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 1.) masło ex 10 g (Z, 1.) serek smietankowy 100 g (Z, 1.) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,1 Bialko ogółem [g] 97,7 Tluszcz [g] 47 Weglowodany ogółem [g] 335 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 107,3

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb zwykły 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) ser żółty 50 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	jablko 150 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>1, 3, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>1, 7, 9.</u>) buraczki tarte 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>7.</u>) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,9 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 56,1 Weglowodany ogółem [g] 306,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 80,7
	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7.</u>) chalka 100 g (<u>1, 3, 6.</u>) masło roślinne 15 g (<u>7.</u>) marmolada 50 g mandarynka 80 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)		zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) gulasz wieprzowy gotowany 110 g (<u>1, 7.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>3, 10.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>6.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>1, 3, 10.</u>) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,9 Bialko ogółem [g] 88,6 Tluszcz [g] 97,8 Weglowodany ogółem [g] 361,7 Blonnik pokarmowy [g] 20,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 144,8
	Latwo strawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (<u>1, 7.</u>) chalka 100 g (<u>1, 3, 6.</u>) masło roślinne 15 g (<u>7.</u>) marmolada 50 g jablko 150 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)		zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>9.</u>) bukiet warzyw 100 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,7 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 77,4 Weglowodany ogółem [g] 361,2 Blonnik pokarmowy [g] 25,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 157,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	płatki 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>) poledwica drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)	mandarynka 80 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>9.</u>) bukiet warzyw 100 g (<u>7.</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>6.</u>) salatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>1, 3, 10.</u>) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,1 Bialko ogółem [g] 99,2 Tluszcz [g] 84,2 Weglowodany ogółem [g] 288,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 74,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Podstawowa		makaron na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)		rosolnik 300 g (1, 9) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (1, 6, 7) ziemniaki gotowane 200 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) szynka z indyka 50 g (1, 6) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	gruszka 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,7 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 8,1 suma cukrów prostych [g] 87,1
	Latwo strawna		makaron na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)		rosolnik 300 g (1, 9) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) brokuł na ciepło 100 g (7) 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	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,3 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 86,9
	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kiwi 80 g	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)		rosolnik 300 g (1, 9) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) brokuł na ciepło 100 g (7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) szynka z indyka 50 g (1, 6) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	gruszka 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 927,5 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 58,3
2026-01-16 piątek	Podstawowa		płatki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) serek mini kiri 17 g (7) dzem mini 25 g jogurt owocowy 150 g (7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)		barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9) ryba po włosku smazona 90 g (1, 3, 4, 7, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7) rukola 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,5 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 117,6

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Latwo strawna	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb pszenny 100 g (1, 7, 9) masło roslinne 10 g (7, 9) serek mini kiri 17 g (7, 9) dzem mini 25 g jogurt owocowy 150 g (7, 9) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)		barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 10) pulpet rybny pieczone 80 g (1, 3, 4, 10) sos koperkowy 20 g (1, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9, 10) kalafior na ciepło 100 g (7, 9, 10) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 9, 10) masło ex 10 g (7, 9, 10) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7, 9, 10) rukola 5 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,5 Bialko ogółem [g] 94,8 Tluszcż [g] 47,2 Weglowodany ogółem [g] 351,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tluszcżowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 116,4
	Zogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 12) masło roslinne 10 g (7, 9, 12) pasta z jajka 100 g (3, 7, 9, 12) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9, 12)	jogurt naturalny 200 g (7, 9, 12)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9, 10) pulpet rybny pieczone 80 g (1, 3, 4, 10) sos koperkowy 20 g (1, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9, 10) kalafior na ciepło 100 g (7, 9, 10) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11, 12) masło ex 10 g (7, 9, 12) twarożek z suszonymi pomidorami kolacja 90 g (7, 9, 12) rukola 5 g herbata b/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,8 Bialko ogółem [g] 107,5 Tluszcż [g] 53,5 Weglowodany ogółem [g] 305 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszcżowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 74,7
2026-01-17 sobota	Podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 9, 10) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 12) masło roslinne 10 g (7, 9, 12) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6, 11, 12) pomidor 100 g jablko 150 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9, 12)		zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9, 10) watróbka z kurczaka z cebulka smazona 100 g (1, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9, 10) surowka indyjska 100 g (3, 10, 12) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11, 12) masło ex 10 g (7, 9, 12) ser żółty 50 g (7, 9, 12) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,4 Bialko ogółem [g] 108,6 Tluszcż [g] 71,7 Weglowodany ogółem [g] 315,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tluszcżowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 110,3
	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 9, 10) chleb pszenny 100 g (1, 7, 9, 10) masło roslinne 10 g (7, 9, 10) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6, 11, 12) pomidor 100 g jablko 150 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9, 12)		zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9, 10) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9, 10) salata zielona ze smietana 50 g (7, 9, 10) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7, 9, 10) masło ex 10 g (7, 9, 10) szynka z indyka 50 g (1, 6, 11, 12) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,8 Bialko ogółem [g] 87,5 Tluszcż [g] 49,1 Weglowodany ogółem [g] 310,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tluszcżowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 111,1

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1, 7, 9,) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) sałata zielona ze smietana 50 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) ser żółty 50 g (7,) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,1 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 58,1 Weglowodany ogółem [g] 271,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 76,9
	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)		rosół z makaronem 300 g (1, 9,) roladki z udka kurczaka z warzywami 110 g (7, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) poledwica drobiowa 50 g (1, 6,) sałatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,1 Bialko ogółem [g] 94,7 Tluszcz [g] 73,5 Weglowodany ogółem [g] 317 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 86,8
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)		rosół z makaronem 300 g (1, 9,) udko duszone 200 g (1, 7, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) poledwica drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,9 Bialko ogółem [g] 104,2 Tluszcz [g] 64,7 Weglowodany ogółem [g] 321,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 93,1
2026-01-18 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	banan 160 g	rosół z makaronem 300 g (1, 9,) udko duszone 200 g (1, 7, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) poledwica drobiowa 50 g (1, 6,) sałatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,2 Bialko ogółem [g] 103,1 Tluszcz [g] 75,8 Weglowodany ogółem [g] 310,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 71,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (7,) chleb zwykły 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)		rosół z makaronem 300 g (1, 9,) udko duszone 200 g (1, 7, 9,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) poledwica drobiowa 50 g (1, 6,) sałatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,2 Bialko ogółem [g] 103,1 Tluszcz [g] 75,8 Weglowodany ogółem [g] 310,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 71,8

Jadłospis za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Podstawowa	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) bulka masłana 100 g (1, 3, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) dzem mini 25 g serek waniliowy 150 g (7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)		zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11, 11) ryz na sypko 200 g (7, 11) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3, 11) sos pieczarkowy 20 g (1, 7, 11) buraczki na ciepło 100 g (1, 7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9, 11) ogórek konserwowy 100 g (10, 11) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,7 Bialko ogólem [g] 109,6 Tluszcz [g] 68 Weglowodany ogólem [g] 412,8 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 27,8 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 136,9
	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) bulka masłana 100 g (1, 3, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) dzem mini 25 g serek waniliowy 150 g (7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)		zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11, 11) ryz na sypko 200 g (7, 11) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9, 11) buraczki na ciepło 100 g (1, 7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 11) masło ex 10 g (7, 11) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 553 Bialko ogólem [g] 117,2 Tluszcz [g] 54,4 Weglowodany ogólem [g] 407,7 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 23,3 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 140,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11, 11) ryz na sypko 200 g (7, 11) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9, 11) buraczki na ciepło 100 g (1, 7, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9, 11) ogórek konserwowy 100 g (10, 11) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,6 Bialko ogólem [g] 98,4 Tluszcz [g] 57,6 Weglowodany ogólem [g] 423,5 Blonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 22,2 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 139,3
2026-01-20 wtorek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb zwykly 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)		krupnik 300 g (1, 7, 9, 11) kopytka ziemniaczane gotowane 300 g (1, 3, 7, 11) surówka z czerwonej kapusty 100 g (3, 10, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) parówki 140 g (6, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 609 Bialko ogólem [g] 80 Tluszcz [g] 83,3 Weglowodany ogólem [g] 397,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogólem [g] 29,5 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 92,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	Latwo strawna		<p>kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 9,)</p> <p>chleb pszenny 100 g (1, 9,)</p> <p>masło roślinne 10 g (7, 9,)</p> <p>szynka drobiowa 50 g (1, 6, 9,)</p> <p>pomidor 100 g</p> <p>kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9,)</p>		<p>krupnik 300 g (1, 7, 9,)</p> <p>pulpety drobiowe pieczone 80 g (1, 3, 9,)</p> <p>sos pietruszkowy 20 g (1, 7, 9,)</p> <p>ziemniaki gotowane 200 g (7, 9,)</p> <p>marchewka tarta z jabłkiem 100 g (7, 9,)</p> <p>kompot z/c 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 100 g (1, 9,)</p> <p>masło ex 10 g (7, 9,)</p> <p>parówki 140 g (6, 9,)</p> <p>pomidor 100 g</p> <p>herbata z/c z cytryna 200 ml</p>	<p>banan 160 g</p>	<p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,1</p> <p>Bialko ogółem [g] 88</p> <p>Tluszcz [g] 71,8</p> <p>Weglowodany ogółem [g] 342,8</p> <p>Blonnik pokarmowy [g] 24,4</p> <p>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,3</p> <p>Sól [g] 6,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 100,2</p>
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	mandarynka 80 g	<p>kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 9,)</p> <p>chleb zwykly 100 g (1, 6, 11,)</p> <p>masło roślinne 10 g (7, 9,)</p> <p>szynka drobiowa 50 g (1, 6, 9,)</p> <p>pomidor 100 g</p> <p>kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9,)</p>	<p>krupnik 300 g (1, 7, 9,)</p> <p>pulpety drobiowe pieczone 80 g (1, 3, 9,)</p> <p>sos pietruszkowy 20 g (1, 7, 9,)</p> <p>ziemniaki gotowane 200 g (7, 9,)</p> <p>marchewka tarta z jabłkiem 100 g (7, 9,)</p> <p>kompot b/c 200 ml</p>	<p>chleb razowy 100 g (1, 6, 9,)</p> <p>masło ex 10 g (7, 9,)</p> <p>parówki 140 g (6, 9,)</p> <p>pomidor 100 g</p> <p>herbata b/c z cytryna 200 ml</p>	<p>banan 160 g</p>	<p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,5</p> <p>Bialko ogółem [g] 85,8</p> <p>Tluszcz [g] 72,1</p> <p>Weglowodany ogółem [g] 311</p> <p>Blonnik pokarmowy [g] 30,7</p> <p>Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4</p> <p>Sól [g] 6,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 71,4</p>	