

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-07-01 środa	Podstawowa D01	platkı 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa gulaszowa z czerwona fasola 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) watróbka z kurczaka z cebulka duszona 100 g (<u>pszenica.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surowka indyjska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) ogórek swieży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,9 Bialko ogółem [g] 123,4 Tluszcz [g] 73,8 Weglowodany ogółem [g] 249 Blonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 1 758,6
	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 smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,6 Bialko ogółem [g] 88,8 Tluszcz [g] 52,8 Weglowodany ogółem [g] 308,8 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 2 169,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) ogórek swieży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 924 Bialko ogółem [g] 88,5 Tluszcz [g] 55,2 Weglowodany ogółem [g] 260,8 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sód [mg] 1 737,9
2026-07-02 czwartek	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) paprykarz duszony 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wielowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, 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] 2 267,7 Bialko ogółem [g] 116,2 Tluszcz [g] 73,5 Weglowodany ogółem [g] 277,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 2 272,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-02 czwartek	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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</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 z indyka 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	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,8 Bialko ogółem [g] 108,5 Tluszcz [g] 44,6 Weglowodany ogółem [g] 288,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sód [mg] 2 264,6
	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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kurczak duszony 110 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, 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] 2 165 Bialko ogółem [g] 117,5 Tluszcz [g] 68,7 Weglowodany ogółem [g] 267,3 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sód [mg] 2 340
2026-07-03 piątek	Podstawowa D01	placki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</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>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba po włosku smazona 90 g (<u>pszenica, jaja, ryby, mleko, może zawierac: sezam.</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>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 314 Bialko ogółem [g] 95,4 Tluszcz [g] 69,3 Weglowodany ogółem [g] 316,7 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sód [mg] 1 531,8
	Latwostrawna D02	placki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</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>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy 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>) salata maslowa lisc 10 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,7 Bialko ogółem [g] 105,1 Tluszcz [g] 55,1 Weglowodany ogółem [g] 325,7 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 90,5 Sód [mg] 1 540,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-03 piątek	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkii jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło 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, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) salata maslowa lisc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,8 Bialko ogółem [g] 119,7 Tluszcz [g] 52,6 Weglowodany ogółem [g] 291,6 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sód [mg] 1 845,6
	Podstawowa D01	makaron 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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosolnik z ryzem 300 g (<u>seler.</u>) zapiekanka brokulowa pieczona 400 g (<u>jaja, mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca, moze zawierac: seler.</u>) 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 z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,4 Bialko ogółem [g] 80,1 Tluszcz [g] 72,2 Weglowodany ogółem [g] 302,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sód [mg] 1 753,1
	Latwostrawna D02	makaron na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) 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 kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosolnik z ryzem 300 g (<u>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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,8 Bialko ogółem [g] 92,8 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 315,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sód [mg] 2 077,1
	Z ogr. latwp. węglowod. 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 drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosolnik z ryzem 300 g (<u>seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,9 Bialko ogółem [g] 89,2 Tluszcz [g] 58,5 Weglowodany ogółem [g] 289,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sód [mg] 1 805,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-05 niedziela	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 kurczaka 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	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka schabowa duszona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 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>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 778,4 Bialko ogółem [g] 97,9 Tluszcz [g] 42,3 Weglowodany ogółem [g] 237,8 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sód [mg] 1 714
	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 kurczaka 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	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałata 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>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 805,5 Bialko ogółem [g] 96,6 Tluszcz [g] 37,8 Weglowodany ogółem [g] 269,5 Blonnik pokarmowy [g] 18,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sód [mg] 1 770,2
	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 kurczaka 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	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) sałata lodowa z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 705,4 Bialko ogółem [g] 96,9 Tluszcz [g] 38,8 Weglowodany ogółem [g] 234,5 Blonnik pokarmowy [g] 21,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 48,4 Sód [mg] 1 778,4
2026-07-06 poniedziałek	Podstawowa D01	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński z fasolką szparagowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,6 Bialko ogółem [g] 90,6 Tluszcz [g] 60,5 Weglowodany ogółem [g] 262,9 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 180,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-06 poniedziałek	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>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	jablko 150 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, 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	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,3 Bialko ogółem [g] 79,4 Tluszcz [g] 49 Weglowodany ogółem [g] 301,8 Blonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sód [mg] 1 625,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	zacierka na mleku 350 ml (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko,</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński z fasolka szparagowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kaszo miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) surówka Coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca,</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>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,7 Bialko ogółem [g] 90,6 Tluszcz [g] 60,5 Weglowodany ogółem [g] 259,9 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sód [mg] 1 180,7
2026-07-07 wtorek	Podstawowa D01	platk jaglane 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>) ser zółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) fasolka po bretonsku gotowana 250 g (<u>pszenica, soja,</u>) ziemniaki gotowane 200 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>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) sałatka makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, 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] 2 470,8 Bialko ogółem [g] 122,6 Tluszcz [g] 74,7 Weglowodany ogółem [g] 324,6 Blonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 57,2 Sód [mg] 2 102,8
	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 almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	nektarynka 140 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) sałata zielona 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>) pomidor 100 g szpinak 5 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,7 Bialko ogółem [g] 93,5 Tluszcz [g] 48,4 Weglowodany ogółem [g] 306,4 Blonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 55,4 Sód [mg] 1 807,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-07 wtorek	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkii jaglane 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</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 makaronowa z brokulem 100 g (<u>pszenica, 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] 2 097,2 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sód [mg] 1 940,7
	Podstawowa D01	ryż 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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem tyśiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, 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>) 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>) szynka 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] 2 043,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 70 Sód [mg] 1 242,1
	Latwostrawna D02	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko.</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>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem tyśiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek 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	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sód [mg] 1 873,5
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryż 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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z cukinii z groszkiem tyśiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, 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>) surówka z pora 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka 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] 2 031,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 67 Sód [mg] 1 242,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-09 czwartek	Podstawowa D01	kasza jaglana 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 wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g 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>) kotlet drobiowy smażony 80 g (<u>pszenica, jaja, może zawierać: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sód [mg] 2 637,2
	Latwostrawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g 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>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, 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>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,4 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sód [mg] 2 403,3
	Z ogr. latwp. 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>) szynka wieprzowa śniadanie 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g 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>) schab pieczony 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki na ciepło 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sód [mg] 2 545,6
2026-07-10 piątek	Podstawowa D01	platkı owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</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>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem, serem białym i oliwą z oliwek 300 g (<u>pszenica, 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>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,9 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 65 Sód [mg] 1 365,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-10 piątek	Latwostrawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</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, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z białym serem i oliwą z oliwek 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 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] 1 996,5 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sód [mg] 1 320,9
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło 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, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem, serem białym i oliwą z oliwek 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 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] 2 043,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sód [mg] 1 436,7