

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-08-01 sobota	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 wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszką 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien,</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z czerwonej kapusty 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>) sałatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,2 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sód [mg] 1 645
	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 wieprzowa 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	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokuł gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 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>) szpinak 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sód [mg] 2 100,4
	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 wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszką 150 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien,</u>) zrazik wieprzowo-drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja,</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z czerwonej kapusty 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>) sałatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,2 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sód [mg] 1 688
2026-08-02 niedziela	Podstawowa D01	płatki 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>) twarożek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) udko pieczone 200 g 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,8 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 255,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 55,6 Sód [mg] 1 793,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-02 niedziela	Latwostrawna D02	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>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 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 napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,9 Bialko ogółem [g] 121,4 Tluszcz [g] 56,2 Weglowodany ogółem [g] 283,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrow prostych [g] 54,8 Sód [mg] 1 863
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkii owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i awokado 90 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko duszone 200 g (<u>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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 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] 2 038,3 Bialko ogółem [g] 122,6 Tluszcz [g] 57,6 Weglowodany ogółem [g] 255,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrow prostych [g] 57,1 Sód [mg] 1 866,4
2026-08-03 poniedzialek	Podstawowa D01	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>) ser zółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, 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 orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,7 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 86,3 Weglowodany ogółem [g] 261,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrow prostych [g] 55,8 Sód [mg] 1 807,5
	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 almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) risotto miesno-warzywne gotowane 400 g (<u>seler.</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 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	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,1 Bialko ogółem [g] 78,7 Tluszcz [g] 53 Weglowodany ogółem [g] 311,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 suma cukrow prostych [g] 56 Sód [mg] 1 800

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-03 poniedziałek	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, 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 orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka bawarska z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,7 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 86,3 Weglowodany ogółem [g] 261,5 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 1 807,5
	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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa z soczewicy 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotleciki babuni smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) mizeria ze śmietana 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>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) ogórek kiszony 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] 2 446,4 Bialko ogółem [g] 109,6 Tluszcz [g] 82,4 Weglowodany ogółem [g] 298 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sód [mg] 2 630,6
	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 z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 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>) 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] 2 061,3 Bialko ogółem [g] 107,3 Tluszcz [g] 43,3 Weglowodany ogółem [g] 305,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 74 Sód [mg] 1 918,4
	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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 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>) pasta z twarogu i tunczyka 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) ogórek kiszony 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] 2 114,1 Bialko ogółem [g] 112 Tluszcz [g] 53,5 Weglowodany ogółem [g] 284,8 Blonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sód [mg] 2 698,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-05 środa	Podstawowa D01	ryz na mleku 350 ml (<u>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>) dżem mini 25 g 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 z sosem bolonskim i oliwą z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica.</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>) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,6 Bialko ogółem [g] 82,8 Tluszcz [g] 63,5 Weglowodany ogółem [g] 301,9 Blonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sód [mg] 1 105,8
	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>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>) dżem mini 25 g 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 z sosem miesno-warzywnym i oliwą z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 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>) szpinak 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] 2 156,3 Bialko ogółem [g] 83,4 Tluszcz [g] 61,4 Weglowodany ogółem [g] 325,3 Blonnik pokarmowy [g] 19,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sód [mg] 1 577,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryz 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>) kielbasa drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g 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 z sosem bolonskim i oliwą z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica.</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>) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 949,7 Bialko ogółem [g] 90,7 Tluszcz [g] 53,8 Weglowodany ogółem [g] 283,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sód [mg] 1 650,6
2026-08-06 czwartek	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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) karkówka pieczona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) Buraczki z cebulką 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>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,2 Bialko ogółem [g] 89,9 Tluszcz [g] 57,4 Weglowodany ogółem [g] 288 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sód [mg] 1 986,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-06 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>) szynka wieprzowa 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 pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 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	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,8 Bialko ogółem [g] 96 Tluszcz [g] 46,9 Weglowodany ogółem [g] 314 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sód [mg] 2 164,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka wieprzowa 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 pomidorowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 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>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,2 Bialko ogółem [g] 97,2 Tluszcz [g] 48,3 Weglowodany ogółem [g] 286,5 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sód [mg] 2 167,8
2026-08-07 piątek	Podstawowa D01	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 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, zyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszzonej kapusty gotowa 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>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek swiezy 100 g	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,5 Bialko ogółem [g] 114,7 Tluszcz [g] 61,7 Weglowodany ogółem [g] 300,9 Blonnik pokarmowy [g] 20,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 1 611,5
	Latwostrawna D02	platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 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, zyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, 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>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor koktajlowy 30 g	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,1 Bialko ogółem [g] 104,5 Tluszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 303,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 1 568,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-07 piątek	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>) pasta z jajka 100 g (<u>jaja, mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpet rybny pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwą oliwek gotowane 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 i siemieniem lnianym kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g ogórek świeży 100 g	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,4 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 672,5
	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, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz czerwony z fasolą 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kasza z cebulką zapiekana 200 g (<u>seler, jeczmienn, może zawierać: soja, mleko, orzechy, sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka Coleslaw 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>) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 580 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 3 165,4
	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, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) bukiet warzyw gotowany 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	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>) serek mini kirii 17 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,3 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 2 490
	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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u>) wołowina duszona 120 g (<u>seler.</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>) salatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,4 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sód [mg] 2 173,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-09 niedziela	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, 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 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>) roszponka 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] 2 070,3 Bialko ogółem [g] 111,1 Tluszcz [g] 52 Weglowodany ogółem [g] 279,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 1 901
	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>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, 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 b/c 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>) 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] 2 122,5 Bialko ogółem [g] 110,9 Tluszcz [g] 51 Weglowodany ogółem [g] 308,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 1 935,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı 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>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, 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 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>) roszponka 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] 2 034,3 Bialko ogółem [g] 111,2 Tluszcz [g] 51,9 Weglowodany ogółem [g] 276,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 1 944
2026-08-10 poniedzialek	Podstawowa D01	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>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	gruszka 150 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) gulasz drobiowy z soczewica gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g 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>) mix salat 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] 2 097,5 Bialko ogółem [g] 111,4 Tluszcz [g] 50,4 Weglowodany ogółem [g] 309 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sód [mg] 2 198,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-10 poniedziałek	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 z kurczaka 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	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jajka.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryz na sypko 200 g salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 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	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 258 Bialko ogółem [g] 99,9 Tluszcz [g] 44,8 Weglowodany ogółem [g] 369,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sód [mg] 1 914,3
	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>) 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>) gulasz drobiowy z soczewica gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kasza gryczana na sypko 200 g (<u>mleko.</u>) salatka z buraczków 100 g 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>) mix salat 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] 2 097,5 Bialko ogółem [g] 111,4 Tluszcz [g] 50,4 Weglowodany ogółem [g] 309 Blonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sód [mg] 2 198,9