

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-08-21 piątek	Podstawowa D01	platkí 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	morela 140 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z koperkiem i awokado kol. 90 g (<u>mleko,</u>) rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,9 Bialko ogółem [g] 129,3 Tluszcz [g] 52,8 Weglowodany ogółem [g] 259,4 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 1 919
	Latwostrawna D02	platkí 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 almette smietankowy 30 g (<u>mleko,</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	morela 140 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryż z sosem waniliowym gotowany 350 g (<u>pszenica, jaja, mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z koperkiem i awokado kol. 90 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,1 Bialko ogółem [g] 92,9 Tluszcz [g] 50 Weglowodany ogółem [g] 386,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sód [mg] 1 411,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkí 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	morela 140 g	zupa krem z brokula z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby,</u>) sos pomidorowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</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, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z koperkiem i awokado kol. 90 g (<u>mleko,</u>) rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,9 Bialko ogółem [g] 129,4 Tluszcz [g] 52,7 Weglowodany ogółem [g] 256,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sód [mg] 1 962
2026-08-22 sobota	Podstawowa D01	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) roszponka 5 g papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien,</u>)	banan 160 g	zupa grysikowa 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 b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,7 Bialko ogółem [g] 108 Tluszcz [g] 67,2 Weglowodany ogółem [g] 330,3 Blonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sód [mg] 2 015,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-22 sobota	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa grycikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowa (wedlina) 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	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,8 Bialko ogółem [g] 85,3 Tluszcz [g] 48,5 Weglowodany ogółem [g] 295,9 Blonnik pokarmowy [g] 18,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 2 182,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) roszponka 5 g papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	banan 160 g	zupa grycikowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) zrazik drobiowy pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,8 Bialko ogółem [g] 83,4 Tluszcz [g] 57,4 Weglowodany ogółem [g] 275,3 Blonnik pokarmowy [g] 22 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sód [mg] 1 789,7
2026-08-23 niedziela	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	rosół z makaronem 300 g (<u>pszenica, seler.</u>) udko pieczone 200 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka na cieplo 100 g (<u>pszenica, 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 wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) ogórek swiezzy 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] 2 159,2 Bialko ogółem [g] 105,1 Tluszcz [g] 65,9 Weglowodany ogółem [g] 272 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 2 194,7
	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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 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>) marchewka na cieplo 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, 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] 2 217,9 Bialko ogółem [g] 105,5 Tluszcz [g] 64 Weglowodany ogółem [g] 304,5 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 2 259,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-23 niedziela	Z ogr. latwp. weglowod. D03	kasza kukurydziana 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>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) marchewka 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) ogórek świeży 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] 2 129,7 Bialko ogółem [g] 105,9 Tluszcz [g] 64,9 Weglowodany ogółem [g] 272,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sód [mg] 2 267,5
	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>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, 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>) 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] 2 177,7 Bialko ogółem [g] 92,7 Tluszcz [g] 70,2 Weglowodany ogółem [g] 299,8 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sód [mg] 1 139,8
	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>) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jabłko 150 g	zupa ziemniaczana 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 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>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,1 Bialko ogółem [g] 79,2 Tluszcz [g] 56,7 Weglowodany ogółem [g] 319,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sód [mg] 1 561
	Z ogr. latwp. weglowod. 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>) kurczak w galarecie 100 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kaszotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, 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>) 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] 2 042,7 Bialko ogółem [g] 101,4 Tluszcz [g] 60,5 Weglowodany ogółem [g] 282,4 Blonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sód [mg] 1 337,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-25 wtorek	Podstawowa D01	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</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>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa krem z dyni i soczewicy z groszkiem ptiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler,</u>) kotlet mozaikowy smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 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] 2 284,1 Bialko ogółem [g] 107,5 Tluszcz [g] 63,6 Weglowodany ogółem [g] 315,6 Blonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sód [mg] 2 884,8
	Latwostrawna D02	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</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 cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 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] 1 990,7 Bialko ogółem [g] 103,2 Tluszcz [g] 37,3 Weglowodany ogółem [g] 317,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 71 Sód [mg] 2 068,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	platkı jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmienn.</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 cherry 40 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	nektarynka 140 g	zupa koperkowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 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] 2 093,1 Bialko ogółem [g] 106,8 Tluszcz [g] 55,3 Weglowodany ogółem [g] 290,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sód [mg] 2 849,7
2026-08-26 środa	Podstawowa D01	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>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmienn.</u>)	brzoskwinia 140 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmienn.</u>) kurczak po baskijsku z papryka duszony 110 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) fasolka szparagowa gotowana 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) salatka bawarska ze slonecznikiem 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 179 Bialko ogółem [g] 106,5 Tluszcz [g] 73,3 Weglowodany ogółem [g] 283,1 Blonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sód [mg] 1 688,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-26 środa	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 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	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 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 pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sód [mg] 1 826,2
	Z ogr. latwp. węglowod. 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 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 orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) salatka bawarska ze słonecznikiem 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 1 802
2026-08-27 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 z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	morela 140 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kotleciki babuni smazone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka czerwony coleslaw 100 g (<u>jaja, gorczyca, może zawierac: 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>) pasztecik kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,6 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sód [mg] 2 281,9
	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 z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	morela 140 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) 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 drobiowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,4 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sód [mg] 2 249,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-27 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. 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>) 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>)	morela 140 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka drobiowa duszona 110 g (<u>seler.</u>) sos jarzynowy 20 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) 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>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,3 Bialko ogółem [g] 104,1 Tluszcz [g] 57,1 Weglowodany ogółem [g] 273 Blonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 2 385,5
	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, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	barszcz czerwony z jajkiem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) lazanki z kapusta gotowane 350 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i siemieniem lnianym kol. 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,6 Bialko ogółem [g] 98,3 Tluszcz [g] 50,1 Weglowodany ogółem [g] 317,9 Blonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sód [mg] 1 827,7
	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, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i siemieniem lnianym kol. 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,5 Bialko ogółem [g] 112,5 Tluszcz [g] 46,9 Weglowodany ogółem [g] 328,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sód [mg] 1 675,1
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkı 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>) ogórek swieży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	barszcz czerwony z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto.</u>) pulpet rybny pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja, ryby.</u>) sos koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z pietruszka i siemieniem lnianym kol. 90 g (<u>mleko.</u>) mix salat 5 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,7 Bialko ogółem [g] 112,2 Tluszcz [g] 52,6 Weglowodany ogółem [g] 298 Blonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sód [mg] 1 769,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-29 sobota	Podstawowa D01	platkі 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor cherry 40 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>) watróbka z kurczaka z cebulką duszona 100 g (<u>pszenica,</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>) sałatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,5 Bialko ogółem [g] 118,7 Tluszcz [g] 85,1 Weglowodany ogółem [g] 302,3 Blonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sód [mg] 2 163,5
	Latwostrawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor cherry 40 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>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, 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 pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 088 Bialko ogółem [g] 94 Tluszcz [g] 51,5 Weglowodany ogółem [g] 310,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sód [mg] 2 201,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. 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>) szynka wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler,</u>) pomidor cherry 40 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>) indyk krojony duszony 110 g (<u>pszenica, mleko, 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>) sałatka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca,</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 236 Bialko ogółem [g] 101,1 Tluszcz [g] 69,7 Weglowodany ogółem [g] 292 Blonnik pokarmowy [g] 23,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sód [mg] 2 200,7
2026-08-30 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>) 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>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z makaronem 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>) 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 z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) sałata lodowa liśc 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,4 Bialko ogółem [g] 100 Tluszcz [g] 59,4 Weglowodany ogółem [g] 278,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sód [mg] 1 684

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-30 niedziela	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>) serek śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z makaronem 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 jablkiem 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 z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) sałata lodowa liść 10 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] 2 072,7 Bialko ogółem [g] 98,6 Tluszcz [g] 55,8 Weglowodany ogółem [g] 301 Blonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sód [mg] 1 809,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</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, zyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa jarzynowa z makaronem 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>) Buraczki z cebulka 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>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) sałata lodowa liść 10 g papryka 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,4 Bialko ogółem [g] 100,1 Tluszcz [g] 59,3 Weglowodany ogółem [g] 274,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 61 Sód [mg] 1 727
2026-08-31 poniedziałek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem bolonskim i oliwa 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>) twarożek z makrela 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,7 Bialko ogółem [g] 111,2 Tluszcz [g] 54,8 Weglowodany ogółem [g] 298,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sód [mg] 1 542,2
	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 z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</u>) makaron z sosem miesno-warzywnym i oliwa 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>) twarożek z koperkiem kolacja 90 g (<u>mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,2 Bialko ogółem [g] 106 Tluszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 329,9 Blonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sód [mg] 1 794,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-08-31 poniedziałek	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 z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	zurek z ziemniakami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, owies.</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>) twarożek z makrelą 100 g (<u>ryby, mleko.</u>) roszponka 5 g pomidor koktajlowy 30 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	skyr owocowy bez cukru 140 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,7 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 54,9 Sód [mg] 1 542,2
-------------------------	-----------------------------	--	----------------------------	---	--	--	--

Oznaczenia alergenów:

*pszenica - Zboza zawierające gluten,
skorupiaki - Skorupiaki i pochodne,
jaja - Jaja i pochodne,
ryby - Ryby i pochodne,
orz.ziemne - Orzeszki ziemne i pochodne,
soja - Soja i pochodne,
mleko - Mleko i pochodne,
orzechy - Orzechy,
seler - Seler i pochodne,
gorczyca - Gorczyca i pochodne,
sezam - Nasiona sezamu i pochodne,
SO₂ - Dwutlenek siarki, siarczyny,
lubin - Lubin i pochodne,
mieczaiki - Mieczaiki i pochodne,
ztyto - Zboza zawierające gluten,
jeczmien - Zboza zawierające gluten,
owies - Zboza zawierające gluten,
orkisz - Zboza zawierające gluten,*