

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Sniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-09-01 wtorek	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotlet drobiowy smazony 80 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kapusta duszona 100 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) 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	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,7 Bialko ogółem [g] 88,4 Tluszcz [g] 72,6 Weglowodany ogółem [g] 319,6 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sód [mg] 1 953,4
	Latwostrawna D02	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja.</u>) masło smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) serek almette smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina 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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,4 Bialko ogółem [g] 88,5 Tluszcz [g] 54,4 Weglowodany ogółem [g] 305,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sód [mg] 1 780,7
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina 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, zyto.</u>) 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	kefir 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,3 Bialko ogółem [g] 100,1 Tluszcz [g] 53,1 Weglowodany ogółem [g] 264 Blonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 67 Sód [mg] 2 360,9
2026-09-02 środa	Podstawowa D01	makaron 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>) pasztet sniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) bitka schabowa duszona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata zielona z jogurtem 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) twarozek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 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] 1 992,3 Bialko ogółem [g] 118 Tluszcz [g] 54,6 Weglowodany ogółem [g] 258,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sód [mg] 1 380,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-02 środa	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>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>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 pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 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] 1 992,9 Bialko ogółem [g] 115,7 Tluszcz [g] 40,1 Weglowodany ogółem [g] 292,7 Blonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sód [mg] 1 803,1
	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>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler,</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa gospodarcza 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler,</u>) kurczak duszony 110 g (<u>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 orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) twarożek z suszonymi pomidorami i siemieniem lnianym kolacja 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] 1 967,1 Bialko ogółem [g] 116,9 Tluszcz [g] 51,3 Weglowodany ogółem [g] 261,3 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 1 401,9
2026-09-03 czwartek	Podstawowa D01	platkı 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>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	gruszka 150 g	zupa fasolowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</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 z szynka, ogórkiem, kukurydza i pestkami dyni 100 g (<u>pszenica, jaja, soja, gorczyca,</u>) szpinak 5 g jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,6 Bialko ogółem [g] 102,9 Tluszcz [g] 70,7 Weglowodany ogółem [g] 319,7 Blonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sód [mg] 1 710,6
	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>) 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	rosolnik 300 g (<u>pszenica, seler,</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) brokul gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) szpinak 5 g 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] 1 966,4 Bialko ogółem [g] 92,4 Tluszcz [g] 49,4 Weglowodany ogółem [g] 296,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sód [mg] 2 082,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-03 czwartek	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkii owsiane na mleku 350 ml (mleko, owies.) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) szynka wieprzowa 50 g (pszenica, soja, mleko, seler.) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	gruszka 150 g	rosolnik 300 g (pszenica, seler.) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) brokol gotowany 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) salatka z szynka, ogórkiem, kukurydza i pestkami dyni 100 g (pszenica, jaja, soja, gorczyca.) szpinak 5 g jajko gotowane 50 g (jaja.) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,4 Bialko ogółem [g] 94,5 Tluszcz [g] 64,9 Weglowodany ogółem [g] 282,3 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 1 756,8
	Podstawowa D01	platkii jaglane na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) ser żółty 50 g (mleko.) ogórek swieży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	nektarynka 140 g	zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (pszenica, mleko, seler.) ryba smazona filet 120 g (pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jablkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) twarozek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (mleko.) mix salat 5 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 217 Bialko ogółem [g] 111,4 Tluszcz [g] 67,2 Weglowodany ogółem [g] 278,8 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 2 016,4
	Latwostrawna D02	platkii jaglane na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) serek almette smietankowy 30 g (mleko.) dzem mini 25 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	nektarynka 140 g	zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (pszenica, mleko, seler.) ryba pieczona 210 g (ryby.) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jablkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) twarozek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (mleko.) mix salat 5 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 021 Bialko ogółem [g] 100,6 Tluszcz [g] 46,6 Weglowodany ogółem [g] 299 Blonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sód [mg] 1 510,9
	Z ogr. latwp. weglowod. D03	platkii jaglane na mleku 350 ml (mleko.) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) ser żółty 50 g (mleko.) ogórek swieży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	nektarynka 140 g	zupa krem z białych warzyw z grzankami 300 ml (pszenica, mleko, seler.) ryba pieczona 210 g (ryby.) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) marchewka tarta z jablkiem 100 g (mleko.) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb razowy wiejski 100 g (pszenica, żyto.) masło ekstra 82% 10 g (mleko.) twarozek z pietruszka, awokado i siemieniem lnianym 90 g (mleko.) mix salat 5 g pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (mleko.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,9 Bialko ogółem [g] 113,6 Tluszcz [g] 51,9 Weglowodany ogółem [g] 260,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sód [mg] 1 975,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-05 sobota	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 drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa brokułowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (<u>seler, jęczmien, może zawierać: soja, mleko, orzechy, sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszanej kapusty gotowa 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>) sałatka jarzynowa z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) roszponka 5 g jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,8 Bialko ogółem [g] 90,3 Tluszcz [g] 85,2 Weglowodany ogółem [g] 308,7 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 54,1 Sód [mg] 3 150,1
	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 drobiowa 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 brokułowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 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 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 napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,4 Bialko ogółem [g] 91,2 Tluszcz [g] 45,7 Weglowodany ogółem [g] 303,9 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sód [mg] 2 204,9
	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 drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zupa brokułowa z makaronem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) klopsik z indyka pieczony 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos ziolowy 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>) sałatka jarzynowa z pestkami dyni 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) roszponka 5 g jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 060,3 Bialko ogółem [g] 91,6 Tluszcz [g] 61,3 Weglowodany ogółem [g] 284,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sód [mg] 1 880
2026-09-06 niedziela	Podstawowa D01	ryz 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 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jęczmien.</u>) gulasz wieprzowy z soczewica gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) mizeria ze smietana 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 z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 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] 2 069,7 Bialko ogółem [g] 108,6 Tluszcz [g] 47,9 Weglowodany ogółem [g] 289,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sód [mg] 2 467,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-06 niedziela	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 wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) bitka drobiowa duszona 110 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 pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 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] 2 086,1 Bialko ogółem [g] 107,6 Tluszcz [g] 41,8 Weglowodany ogółem [g] 323,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sód [mg] 1 950,4
	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 wieprzowa 50 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler.</u>) pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (<u>pszenica, mleko, seler, jeczmien.</u>) gulasz wieprzowy z soczewica gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) mizeria ze smietana 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>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) salata lodowa lisc 10 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] 2 033,7 Bialko ogółem [g] 108,7 Tluszcz [g] 47,8 Weglowodany ogółem [g] 285,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sód [mg] 2 510,9
2026-09-07 poniedziałek	Podstawowa D01	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</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>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, 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>) kielbasa drobiowa (wedłina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) ogórek swięzy 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	ekologiczny jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,1 Bialko ogółem [g] 101,2 Tluszcz [g] 62,8 Weglowodany ogółem [g] 272,7 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sód [mg] 1 414,5
	Latwostrawna D02	platkı jeczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jeczmien.</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>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) pulpety drobiowe pieczone 80 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos pietruszkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ryz na sypko 200 g 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>) kielbasa drobiowa (wedłina) 50 g (<u>pszenica, soja.</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] 2 003,5 Bialko ogółem [g] 91,2 Tluszcz [g] 48,3 Weglowodany ogółem [g] 306,6 Blonnik pokarmowy [g] 16,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 1 869,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-07 poniedziałek	Z ogr. latwp. węglowod. D03	platkı jeczmiennie 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 śniadaniowy typu fromage 80 g (<u>mleko.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko.</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, 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>) kielbasa drobiowa (wedłina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) 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] 2 046,3 Bialko ogółem [g] 95,7 Tluszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Blonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sód [mg] 1 365,4
	Podstawowa D01	kasza jagłana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salát 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) kotlet mielony smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</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>) salátka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedłina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 245 Bialko ogółem [g] 89,6 Tluszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Blonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 63 Sód [mg] 2 187,4
	Latwostrawna D02	kasza jagłana 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>) mix salát 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedłina) 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	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,3 Bialko ogółem [g] 100,9 Tluszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Blonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sód [mg] 2 206,6
	Z ogr. latwp. węglowod. D03	kasza jagłana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) mix salát 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	nektarynka 140 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) pieczen wieprzowa 110 g sos pieczeniowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</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>) salátka makaronowa z brokulem i słonecznikiem 100 g (<u>pszenica, jaja, gorczyca.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedłina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogobella owocowa bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,3 Bialko ogółem [g] 102,8 Tluszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 273,3 Blonnik pokarmowy [g] 24,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 2 139,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-09 środa	Podstawowa D01	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>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński z fasolą białą 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwą z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 1 441,3
	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>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron z indykiem, sosem pomidorowym i oliwą 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>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 47,1 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sód [mg] 1 856,7
	Z ogr. latwp. węglowod. 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>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	barszcz ukraiński z fasolą białą 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) makaron ze szpinakiem, kurczakiem i oliwą z oliwek gotowany 300 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml	chleb orkiszowy 100 g masło ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z twarogu i tunczyka z siemieniem lnianym 90 g (<u>ryby, mleko.</u>) pomidor cherry 40 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 1 441,3
2026-09-10 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) ogórek świeży 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zurek z jajkiem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler, owies.</u>) zapiekanka brokułowa pieczona 400 g (<u>jaja, mleko.</u>) sos paprykowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) surówka z pora 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryną b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sód [mg] 2 256

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-09-01 do dnia 2026-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-09-10 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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) kurczak po baskijsku duszony 110 g (<u>seler.</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>) szynka z kurczaka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,9 Bialko ogółem [g] 106,3 Tluszcz [g] 52,8 Weglowodany ogółem [g] 354,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 2 587,1
	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>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) ogórek swiezy 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmien.</u>)	brzoskwinia 140 g	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, zyto, owies.</u>) kurczak po baskijsku duszony 110 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewki mini z oliwa oliwek gotowane 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>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) szpinak 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml	jogurt pitny 250 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,2 Bialko ogółem [g] 111,1 Tluszcz [g] 62,3 Weglowodany ogółem [g] 319,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sód [mg] 2 655,8