

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-01-21 środa	Podstawowa	placki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 9) serek mini kiri 17 g (7, 9) dzem mini 25 g (7, 9) jogurt owocowy 150 g (7, 9) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)		zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 10) kotleciki babuni smażone 80 g (1, 3, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) surówka z selera 100 g (3, 9, 10, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11, 12) masło ex 10 g (7, 9) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 9, 10) pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,7 Bialko ogółem [g] 87,5 Tluszcz [g] 84,1 Weglowodany ogółem [g] 308,6 Blonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 81,8
	Latwo strawna	placki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 9) serek mini kiri 17 g (7, 9) dzem mini 25 g (7, 9) jogurt owocowy 150 g (7, 9) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)		zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 10) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) salata zielona ze smietana 50 g (7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11, 12) masło ex 10 g (7, 9) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 9, 10) pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,7 Bialko ogółem [g] 98,2 Tluszcz [g] 50,2 Weglowodany ogółem [g] 298,9 Blonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 82,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzykowa)	placki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 9) kurczak w galarecie 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)	jogurt naturalny 200 g (7, 9)	zupa brokułowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 10) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) salata zielona ze smietana 50 g (7, 9) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11, 12) masło ex 10 g (7, 9) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 9, 10) pomidor 100 g herbata b/c z cytryną 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 904,7 Bialko ogółem [g] 106,6 Tluszcz [g] 50 Weglowodany ogółem [g] 270,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 59,9
2026-01-22 czwartek	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 9) paszтет śniadanie 80 g (1, 6, 9, 10) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)		zupa grochowa z chlebem 300 g (1, 6, 9, 11, 12) bitka schabowa duszona 110 g (1, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11, 12) masło ex 10 g (7, 9) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 11, 12) salatka bawarska 100 g (3, 10, 11) herbata z/c z cytryną 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 433 Bialko ogółem [g] 113,8 Tluszcz [g] 72,2 Weglowodany ogółem [g] 348,4 Blonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 86,7

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-22 czwartek	Latwo strawna		zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7) ziemniaki gotowane 200 g (7) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 899,4 Bialko ogółem [g] 95,1 Tluszcz [g] 44,8 Weglowodany ogółem [g] 288,3 Blonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 88,6
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	jablko 150 g	zupa grysikowa 300 g (1, 7, 9) schab pieczony w sosie 110 g (1, 7) ziemniaki gotowane 200 g (7) salatka z buraczków 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) szynka drobiowa 50 g (1, 6) salatka bawarska 100 g (3, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,6 Bialko ogółem [g] 97,8 Tluszcz [g] 71 Weglowodany ogółem [g] 298,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 80,9
2026-01-23 piątek	Podstawowa		zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) ryba smazona filet 120 g (1, 3, 4, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) serek smietankowy 100 g (7) ogórek swiezy 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,7 Bialko ogółem [g] 100,8 Tluszcz [g] 87,2 Weglowodany ogółem [g] 312,5 Blonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 76,5
	Latwo strawna		zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) ryba pieczona w sosie ziolowym 210 g (1, 4, 7) ziemniaki gotowane 200 g (7) bukiet warzyw 100 g (7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) serek smietankowy 100 g (7) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,9 Bialko ogółem [g] 119,1 Tluszcz [g] 49,9 Weglowodany ogółem [g] 358,3 Blonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 132,6

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 9) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 9) ser żółty 50 g (7, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)	mus 100 g	zupa koperkowa z ryżem 300 g (1, 7, 9) ryba pieczona w sosie ziołowym 210 g (1, 4, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) bukiet warzyw 100 g (7, 9) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11, 12) masło ex 10 g (7, 9) serek smietankowy 100 g (7, 9) ogórek świeży 100 g herbata b/c z cytryną 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,1 Bialko ogółem [g] 105,3 Tluszcz [g] 55 Weglowodany ogółem [g] 296,4 Blonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 89,4
	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7, 9) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 9) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 11, 12) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)		zupa jarzynowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 10) kaszaneczka z cebulka zapiekana 200 g (1, 7, 9, 10, 11, 12, 13) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) surówka Coleslaw 100 g (3, 10, 11, 12) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11, 12) masło ex 10 g (7, 9) serdelki 90 g (6, 11, 12) papryka 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,6 Bialko ogółem [g] 80,6 Tluszcz [g] 95,4 Weglowodany ogółem [g] 304,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sól [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 62,4
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7, 9) chleb pszenny 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 9) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 11, 12) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)		zupa jarzynowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 10) zrazik drobiowy pieczony 80 g (1, 3, 10, 11, 12) sos pomidorowy 20 g (1, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) salata lodowa ze smietana 50 g (7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11, 12) masło ex 10 g (7, 9) serdelki 90 g (6, 11, 12) pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,1 Bialko ogółem [g] 82,5 Tluszcz [g] 69,2 Weglowodany ogółem [g] 295,7 Blonnik pokarmowy [g] 20,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 66,6
2026-01-24 sobota	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7, 9) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 9) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 11, 12) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)	mus 100 g	zupa jarzynowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 10) zrazik drobiowy pieczony 80 g (1, 3, 10, 11, 12) sos pomidorowy 20 g (1, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) salata lodowa ze smietana 50 g (7, 9) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11, 12) masło ex 10 g (7, 9) serdelki 90 g (6, 11, 12) papryka 100 g herbata b/c z cytryną 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,7 Bialko ogółem [g] 80,1 Tluszcz [g] 69,3 Weglowodany ogółem [g] 285,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 75,6
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (7, 9) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 9) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 11, 12) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)					

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-25 niedziela	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (Z) rukola 5 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7)		zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) kotlet schabowy smażony 80 g (1, 3, 11) ziemniaki gotowane 200 g (Z) marchewka na ciepło 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) jajko gotowane 50 g (3) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,7 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 4 suma cukrów prostych [g] 87,2
	Łatwo strawna	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (Z) rukola 5 g kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7)		zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) marchewka na ciepło 100 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (Z) szynka z kurczaka 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 90,8
	Z ogr. łatw. węglowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) twarożek z suszonymi pomidorami śniadanie 80 g (Z) rukola 5 g kawa zbożowa b/c 200 ml (1, 7)	jabłko 150 g	zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) marchewka na ciepło 100 g (1, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) jajko gotowane 50 g (3) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (1, 3, 9, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,7 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 83
2026-01-26 poniedziałek	Podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (1, 7) chalka 100 g (1, 3, 6) masło roślinne 15 g (Z) miód 25 g serek waniliowy 150 g (Z) kawa zbożowa z/c 200 ml (1, 7)		zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9) kaszołto miesno-warzywne gotowane 350 g (Z) surówka koperkowa 100 g (3, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) poledwica drobiowa 50 g (1, 6) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	gruszka 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,5 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 91,7

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-26 poniedziałek	Latwo strawna	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 6,) chalka 100 g (1, 3, 6,) masło roślinne 15 g (7,) miód 25 g serek waniliowy 150 g (7,) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)		zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9,) risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) poledwica drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,3 Bialko ogółem [g] 95 Tluszcz [g] 51,2 Weglowodany ogółem [g] 340,1 Blonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 92,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platkі owsiane na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 7, 9,) masło roślinne 10 g (7,) szynka wieprzowa 50 g (1, 6, 7, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jablko 150 g	zupa ziemniaczana 300 g (1, 7, 9,) kompot b/c 200 ml risotto z sosem pomidorowym gotowane 400 g (1, 7, 9,)	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) poledwica drobiowa 50 g (1, 6,) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	gruszka 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 817,5 Bialko ogółem [g] 78,9 Tluszcz [g] 40,1 Weglowodany ogółem [g] 299,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 65,4
2026-01-27 wtorek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) paszтет sniadanie 80 g (1, 6, 9,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)		zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9,) paprykarz duszony 110 g (1, 7,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) fasolka szparagowa na cieplo 100 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,1 Bialko ogółem [g] 105,2 Tluszcz [g] 87,5 Weglowodany ogółem [g] 290,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 68,9
	Latwo strawna	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)		zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9,) pulpety drobiowe pieczone 80 g (1, 3,) sos koperkowy 20 g (1, 7,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) kalafior na cieplo 100 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (7,) parówki 140 g (6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,4 Bialko ogółem [g] 96,1 Tluszcz [g] 76,6 Weglowodany ogółem [g] 295,8 Blonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 67,4

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-27 wtorek	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) pasztet śniadanie 80 g (1, 6, 9, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 11) pulpety drobiowe pieczone 80 g (1, 3, 7, 11) sos koperkowy 20 g (1, 7, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) kalafior na ciepło 100 g (7, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) parówki 140 g (6, 11) pomidor 100 g herbata b/c z cytryną 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7, 11)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,2 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 87,7 Weglowodany ogółem [g] 293,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 61,8
2026-01-28 środa	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 11) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) serek mini kiri 17 g (7, 11) dzem mini 25 g banan 160 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)		zupa ryżowa 300 g (1, 7, 9, 11) zapiekanka brokulowa pieczona 400 g (3, 7, 11) sos pieczarkowy 20 g (1, 7, 11) surówka z czerwonej kapusty 100 g (3, 10, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) serek fromage 100 g (7, 11) papryka 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,6 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 75,5 Weglowodany ogółem [g] 329 Blonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sól [g] 3,9 suma cukrów prostych [g] 112
	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 11) chleb pszenny 100 g (1, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) serek mini kiri 17 g (7, 11) dzem mini 25 g banan 160 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)		zupa ryżowa 300 g (1, 7, 9, 11) wołowina duszona 120 g (9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 11) masło ex 10 g (7, 11) serek fromage 100 g (7, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryną 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 008,4 Białko ogółem [g] 49,9 Tłuszcz [g] 11,2 Weglowodany ogółem [g] 185,9 Blonnik pokarmowy [g] 17,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Sól [g] 2,8 suma cukrów prostych [g] 16,4
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 11) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11, 11) masło roślinne 10 g (7, 11) szynka drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	banan 160 g	zupa ryżowa 300 g (1, 7, 9, 11) wołowina duszona 120 g (9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) marchewka tarta z jabłkiem 100 g (7, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) serek fromage 100 g (7, 11) papryka 100 g herbata b/c z cytryną 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 754,3 Białko ogółem [g] 48,9 Tłuszcz [g] 15 Weglowodany ogółem [g] 113,4 Blonnik pokarmowy [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 Sól [g] 1,7 suma cukrów prostych [g] 45,4

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-29 czwartek	Podstawowa		platki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) kotlet mielony smazony 90 g (1, 3, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7) sałatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek konserwowy 100 g (10) herbata z/c z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,6 Bialko ogółem [g] 90,1 Tluszcz [g] 83,6 Weglowodany ogółem [g] 334,4 Blonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 67,6
	Latwo strawna		platki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (7) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) sałatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) szynka z indyka 50 g (1, 6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,1 Bialko ogółem [g] 99,4 Tluszcz [g] 44,3 Weglowodany ogółem [g] 331,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 73,8
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	jablko 150 g	platki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) kielbasa drobiowo-wieprzowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	zurek z chlebem 300 g (1, 6, 7, 9, 11) kurczak duszony w sosie 110 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7) sałatka z buraczków 100 g kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) ser żółty 50 g (7) ogórek konserwowy 100 g (10) herbata b/c z cytryna 200 ml	mandarynka 80 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 085 Bialko ogółem [g] 101,6 Tluszcz [g] 53,2 Weglowodany ogółem [g] 315,8 Blonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 62,3
2026-01-30 piątek	Podstawowa		platki jaglane na mleku 350 ml (7) bulka maslana 100 g (1, 3) masło roślinne 10 g (7) marmolada 50 g jogurt owocowy 150 g (7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	barszcz czerwony z fasola 300 g (1, 7, 9) lazanki z kapusta gotowane 350 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (7) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,9 Bialko ogółem [g] 88,2 Tluszcz [g] 53,3 Weglowodany ogółem [g] 398,1 Blonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 139,1

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-30 piątek	Latwo strawna	platkii jaglane na mleku 350 ml (Z, 1, 3, masło roślinne 10 g (Z, marmolada 50 g jogurt owocowy 150 g (Z, kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)		barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) makaron z serem białym gotowany 300 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (Z,) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (Z,) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,5 Bialko ogółem [g] 91,6 Tluszcz [g] 54,4 Weglowodany ogółem [g] 368,6 Blonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 129,5
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	platkii jaglane na mleku 350 ml (Z,) chleb pszenno-zytni 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (Z,) pasta z jajka 100 g (3, 7,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	jogurt naturalny 200 g (Z,)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) makaron z serem białym gotowany 300 g (1, 7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (Z,) twarozek z koperkiem kolacja 90 g (Z,) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 165 Bialko ogółem [g] 106 Tluszcz [g] 60,9 Weglowodany ogółem [g] 310,4 Blonnik pokarmowy [g] 23,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 74
2026-01-31 sobota	Podstawowa	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z,) chleb pszenno-zytni 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (Z,) szynka z indyka 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)		krupnik 300 g (1, 7, 9,) watróbka z kurczaka z cebulka smazona 100 g (1, 7,) surówka z pora 100 g (3, 10,) ziemniaki gotowane 200 g (Z,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (Z,) galaretka drobiowa 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (Z,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,6 Bialko ogółem [g] 134,3 Tluszcz [g] 72,5 Weglowodany ogółem [g] 296,8 Blonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 71,3
	Latwo strawna	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (Z,) szynka z indyka 50 g (1, 6,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)		krupnik 300 g (1, 7, 9,) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9,) marchewka na cieplo 100 g (1, 7,) ziemniaki gotowane 200 g (Z,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) masło ex 10 g (Z,) galaretka drobiowa 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (Z,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,7 Bialko ogółem [g] 120,1 Tluszcz [g] 58,2 Weglowodany ogółem [g] 310,5 Blonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 80,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-31 sobota	Z ogr. latwp. węglowod. (cukrzycowa)	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (Z ₁) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z ₁) szynka z indyka 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z ₁)	jablko 150 g	krupnik 300 g (1, 7, 9) indyk krojony duszony 110 g (1, 7, 9) marchewka na ciepło 100 g (1, 7) ziemniaki gotowane 200 g (Z ₁) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z ₁) galaretki drobiowa 100 g herbata b/c z cytryną 200 ml	kefir 200 g (Z ₁)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,3 Bialko ogółem [g] 99,5 Tluszcz [g] 56,5 Weglowodany ogółem [g] 292,8 Blonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 64,2
-------------------	--------------------------------------	---	--------------	---	--	-------------------------------	--