

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-02-01 niedziela	Podstawowa	makaron na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)		zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9,) kotleciki babuni smazone 80 g (1, 3, 7,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) salatka z buraczków 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) jajko gotowane 50 g (3,) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (1, 3, 6, 10,) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,2 Bialko ogółem [g] 93,7 Tluszcz [g] 95,9 Weglowodany ogółem [g] 310,9 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 76
	Latwo strawna	makaron na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenny 100 g (1,) masło roślinne 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)		zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9,) zrazik drobiowy pieczony 80 g (1, 3,) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9,) 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,) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,5 Bialko ogółem [g] 92,5 Tluszcz [g] 53,2 Weglowodany ogółem [g] 307,1 Blonnik pokarmowy [g] 24,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 79,1
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	makaron na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) serek smietankowy 100 g (7,) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7,)	mandarynka 80 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (1, 3, 6, 7, 9,) zrazik drobiowy pieczony 80 g (1, 3,) sos jarzynowy 20 g (1, 7, 9,) 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,) jajko gotowane 50 g (3,) salatka z szynka, ogórkiem i kukurydza 100 g (1, 3, 6, 10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 166,7 Bialko ogółem [g] 93,3 Tluszcz [g] 68,6 Weglowodany ogółem [g] 307,5 Blonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 67
2026-02-02 poniedziałek	Podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (1, 7,) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11,) masło roślinne 10 g (7,) serek mini kiri 17 g (7,) dżem mini 25 g jablko 150 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7,)		zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9,) ryż na sypko 200 g (7,) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9,) marchewka na ciepło 100 g (1, 7,) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) masło ex 10 g (7,) pasztet kolacja 90 g (1, 6, 9,) papryka 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,9 Bialko ogółem [g] 90,2 Tluszcz [g] 56,4 Weglowodany ogółem [g] 347,8 Blonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 106,6

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-02 poniedziałek	Latwo strawna			zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) ryż z sosem waniliowym gotowany 350 g (1, 3, 7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7, 9) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 7, 9) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,5 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 44,3 Weglowodany ogółem [g] 391,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 145,2
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	jablko 150 g		zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) ryż na sypko 200 g (7, 9) bitka drobiowa duszona 110 g (1, 7, 9) marchewka na ciepło 100 g (1, 7, 9) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 7, 9) masło ex 10 g (7, 9) pasztecik kolacja 90 g (1, 6, 7, 9) papryka 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,4 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 53,7 Weglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 85,4
2026-02-03 wtorek	Podstawowa			zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) bigos gotowany 250 g (1, 6, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 7, 9) masło ex 10 g (7, 9) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 9) rukola 5 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,6 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 55,6 Weglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 85,9
	Latwo strawna			zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) bukiet warzyw 100 g (7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7, 9) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 9) rukola 5 g pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,6 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 48,9 Weglowodany ogółem [g] 299,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 82,5

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-03 wtorek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	platkii owsiane na mleku 350 ml (1, 7, 11) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11, 12) 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)	jablko 150 g	zupa koperkowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 11) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) bukiet warzyw 100 g (7, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) pasta z sera i szynki 100 g (1, 6, 7, 11) rukola 5 g pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,2 Bialko ogółem [g] 90,5 Tluszcz [g] 49,5 Weglowodany ogółem [g] 292,1 Blonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 77,5
	Podstawowa	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 11) chalka 100 g (1, 3, 6, 11) masło roślinne 15 g (7, 11) powidlo mini 25 g serek waniliowy 150 g (7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)		zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 11) kotlet drobiowy smazono 80 g (1, 3, 11, 12) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) salata zielona ze smietana 50 g (7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) ser zółty 50 g (7, 11) ogórek swiezy 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,7 Bialko ogółem [g] 108,9 Tluszcz [g] 94,1 Weglowodany ogółem [g] 332,4 Blonnik pokarmowy [g] 21,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 115,1
2026-02-04 środa	Latwo strawna	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 11) chalka 100 g (1, 3, 6, 11) masło roślinne 15 g (7, 11) dzem mini 25 g serek waniliowy 150 g (7, 11) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 11)		zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 11) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) salata zielona ze smietana 50 g (7, 11) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,3 Bialko ogółem [g] 102,8 Tluszcz [g] 60 Weglowodany ogółem [g] 312,2 Blonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 117,4
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	kasza jaglana na mleku 350 ml (7, 11) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11, 12) masło roślinne 10 g (7, 11) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 11) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 11)	kefir 200 g (7, 11)	zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1, 7, 9, 11) gulasz drobiowy gotowany 110 g (1, 7, 9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 11) salata zielona ze smietana 50 g (7, 11) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 11) masło ex 10 g (7, 11) ser zółty 50 g (7, 11) ogórek swiezy 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,4 Bialko ogółem [g] 96,8 Tluszcz [g] 61,9 Weglowodany ogółem [g] 269,1 Blonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 75,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-05 czwartek	Podstawowa		kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) paszтет śniadanie 80 g (<u>1, 6, 9.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)		zupa ogórkowa z ryżem 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) bitka schabowa duszona 110 g (<u>1, 7.</u>) buraczki tarte 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) serdelki 90 g (<u>6.</u>) ogórek kiszony 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,2 Bialko ogółem [g] 100,7 Tluszcz [g] 77,3 Weglowodany ogółem [g] 296,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 71,3
	Latwo strawna		kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>1, 6.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)		zupa ryżowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>1, 3, 7.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>7.</u>) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>1.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) serdelki 90 g (<u>6.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,7 Bialko ogółem [g] 94,9 Tluszcz [g] 66,6 Weglowodany ogółem [g] 366,2 Blonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 72
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kiwi 80 g	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>7.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) paszтет śniadanie 80 g (<u>1, 6, 9.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)		zupa ryżowa 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) pierogi leniwe gotowane 300 g (<u>1, 3, 7.</u>) marchewka tarta z jablkiem 100 g (<u>7.</u>) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) serdelki 90 g (<u>6.</u>) ogórek kiszony 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (<u>7.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 475,6 Bialko ogółem [g] 98,8 Tluszcz [g] 77,4 Weglowodany ogółem [g] 360 Blonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sól [g] 7,8 suma cukrów prostych [g] 60,7
2026-02-06 piątek	Podstawowa		zacierka na mleku 350 ml (<u>1, 3, 7.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>1, 6, 11.</u>) masło roślinne 10 g (<u>7.</u>) serek mini kiri 17 g (<u>7.</u>) miód 2 [Por] x 25 g jogurt naturalny 200 g (<u>7.</u>) kawa zbozowa z/c 200 ml (<u>1, 7.</u>)		krupnik 300 g (<u>1, 7, 9.</u>) ryba po włosku smazona 90 g (<u>1, 3, 4, 7, 11.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>7.</u>) surówka z kiszonej kapusty 100 g kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (<u>1, 6.</u>) masło ex 10 g (<u>7.</u>) serek fromage 100 g (<u>7.</u>) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,8 Bialko ogółem [g] 98,2 Tluszcz [g] 77,6 Weglowodany ogółem [g] 389,2 Blonnik pokarmowy [g] 34,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 96,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-06 piątek	Latwo strawna	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 9) chleb pszenny 100 g (1, 7) masło roślinne 10 g (7, 9) serek mini kiri 17 g (7, 9) miód 2 [Por] x 25 g jogurt naturalny 200 g (7, 9) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)		krupnik 300 g (1, 7, 9) pulpet rybny pieczone 80 g (1, 3, 4, 9) sos koperkowy 20 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) brokul na ciepło 100 g (7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7) masło ex 10 g (7, 9) serek fromage 100 g (7, 9) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,9 Bialko ogółem [g] 101,9 Tluszcz [g] 56,8 Weglowodany ogółem [g] 383,1 Blonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 95,7
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	zacierka na mleku 350 ml (1, 3, 7, 9) chleb pszenno-zytni 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9) pasta z jajka 100 g (3, 7, 9) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7, 9)	jogurt naturalny 200 g (7, 9)	krupnik 300 g (1, 7, 9) pulpet rybny pieczone 80 g (1, 3, 4, 9) sos koperkowy 20 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) brokul na ciepło 100 g (7, 9) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6, 9) masło ex 10 g (7, 9) serek fromage 100 g (7, 9) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	sok przecierowy 330 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,4 Bialko ogółem [g] 112 Tluszcz [g] 61,4 Weglowodany ogółem [g] 329,8 Blonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 4,2 suma cukrów prostych [g] 83,7
2026-02-07 sobota	Podstawowa	ryz na mleku 350 ml (7, 9) chleb pszenno-zytni 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7, 9) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g jablko 150 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 11) kaszaneczka z cebulka zapiekana 200 g (1, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000	chleb razowy 100 g (1, 6, 9) masło ex 10 g (7, 9) jajko gotowane 50 g (3, 9) sałatka bawarska 100 g (3, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,9 Bialko ogółem [g] 103,8 Tluszcz [g] 98 Weglowodany ogółem [g] 330,8 Blonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sól [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 82,9	
	Latwo strawna	ryz na mleku 350 ml (7, 9) chleb pszenny 100 g (1, 7) masło roślinne 10 g (7, 9) poledwica drobiowa 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g jablko 150 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7, 9)		zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9, 11) wołowina duszona 120 g (9, 11) ziemniaki gotowane 200 g (7, 9) warzywa gotowane 100 g (7, 9) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1, 7) masło ex 10 g (7, 9) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6, 9) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	serek waniliowy 150 g (7, 9)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,1 Bialko ogółem [g] 119,3 Tluszcz [g] 49,6 Weglowodany ogółem [g] 303,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 91,4

Jadłospis za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-07 sobota	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) poledwica drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	jablko 150 g	zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) wołowina duszona 120 g (9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) warzywa gotowane 100 g (Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) jajko gotowane 50 g (3) salatka bawarska 100 g (3, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	kefir 200 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,9 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 65,9 Weglowodany ogółem [g] 285,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 63,3
	Podstawowa	platk jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (Z) roszponka 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)		rosól z makaronem 300 g (1, 9) roladki z udka kurczaka z warzywami 110 g (Z, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) marchewka na cieplo 100 g (1, Z) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) szynka z kurczaka 50 g (1, 6) ser topiony 17 g (Z) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,9 Bialko ogółem [g] 96,2 Tluszcz [g] 57,6 Weglowodany ogółem [g] 293,9 Blonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 88,7
	Latwo strawna	platk jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb pszenny 100 g (1) masło roślinne 10 g (Z) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (Z) roszponka 5 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, Z)		rosól z makaronem 300 g (1, 9) udko duszone 200 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) marchewka na cieplo 100 g (1, Z) 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 serek mini kiri 17 g (Z) herbata z/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,1 Bialko ogółem [g] 107,2 Tluszcz [g] 63,5 Weglowodany ogółem [g] 302,5 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 88,9
2026-02-08 niedziela	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	platk jaglane na mleku 350 ml (Z) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) twarozek z suszonymi pomidorami sniadanie 80 g (Z) roszponka 5 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)	banan 160 g	rosól z makaronem 300 g (1, 9) udko duszone 200 g (1, 7, 9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) marchewka na cieplo 100 g (1, Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) szynka z kurczaka 50 g (1, 6) ser topiony 17 g (Z) pomidor 100 g herbata b/c z cytryna 200 ml	mus 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,8 Bialko ogółem [g] 104,6 Tluszcz [g] 60 Weglowodany ogółem [g] 307,2 Blonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 93,7
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	ryz na mleku 350 ml (Z) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (Z) poledwica drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, Z)		zupa kalafiorowa z tartym ciastem 300 g (1, 3, 7, 9) wołowina duszona 120 g (9) ziemniaki gotowane 200 g (Z) warzywa gotowane 100 g (Z) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (Z) jajko gotowane 50 g (3) salatka bawarska 100 g (3, 10) herbata b/c z cytryna 200 ml	kefir 200 g (Z)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,9 Bialko ogółem [g] 97,1 Tluszcz [g] 65,9 Weglowodany ogółem [g] 285,3 Blonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 4,5 suma cukrów prostych [g] 63,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-09 poniedziałek	Podstawowa		platki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 9) bulka masłana 100 g (1, 3, 7) masło roślinne 10 g (7) dzem mini 25 g serek waniliowy 150 g (7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	zurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) kielbaski bez osłonki 140 g (6) ogórek konserwowy 100 g (10) herbata z/c z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,6 Bialko ogółem [g] 103,5 Tluszcz [g] 95,1 Weglowodany ogółem [g] 365,8 Blonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 91,7
	Latwo strawna		platki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 9) bulka masłana 100 g (1, 3, 7) masło roślinne 10 g (7) dzem mini 25 g serek waniliowy 150 g (7) kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	zurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) makaron z sosem miesnym gotowany 300 g (1, 7) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1) masło ex 10 g (7) kielbaski bez osłonki 140 g (6) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 698,5 Bialko ogółem [g] 108,6 Tluszcz [g] 93 Weglowodany ogółem [g] 367 Blonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 95,9
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa)	kefir 200 g (7)	platki jęczmienne na mleku 350 ml (1, 7, 9) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) kielbasa drobiowa 50 g (1, 6) pomidor 100 g kawa zbozowa b/c 200 ml (1, 7)	zurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9) makaron ze szpinakiem i kurczakiem gotowany 300 g (1, 7) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) masło ex 10 g (7) kielbaski bez osłonki 140 g (6) ogórek konserwowy 100 g (10) herbata b/c z cytryna 200 ml	jablko 150 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,6 Bialko ogółem [g] 92,2 Tluszcz [g] 91 Weglowodany ogółem [g] 330 Blonnik pokarmowy [g] 24,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 52,8
2026-02-10 wtorek	Podstawowa		makaron na mleku 350 ml (1, 7) chleb pszenno-żytni 100 g (1, 6, 11) masło roślinne 10 g (7) ser żółty 50 g (7) pomidor 100 g kawa zbozowa z/c 200 ml (1, 7)	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9) placki ziemniaczane po węgiersku smażone 350 g (1, 3, 7) surówka z czerwonej kapusty 100 g (3, 10) kompot z/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6) sałatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10) herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt owocowy 150 g (7)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 657,3 Bialko ogółem [g] 95,2 Tluszcz [g] 101,5 Weglowodany ogółem [g] 352,2 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 70,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-10 wtorek	Latwo strawna		barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3,) sos pietruszkowy 20 g (1, 7,) sałata lodowa ze smietana 50 g (7,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) kompot z/c 200 ml	chleb pszenny 100 g (1,) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6,) pomidor 100 g herbata z/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,3 Bialko ogółem [g] 90 Tluszcz [g] 42,3 Weglowodany ogółem [g] 294,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 67,3
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa)	gruszka 150 g	barszcz ukraiński 300 g (1, 7, 9,) klopsik z indyka pieczony 80 g (1, 3,) sos pietruszkowy 20 g (1, 7,) ziemniaki gotowane 200 g (7,) sałata lodowa ze smietana 50 g (7,) kompot b/c 200 ml	chleb razowy 100 g (1, 6,) szynkowa drobiowa 50 g (1, 6,) sałatka jarzynowa 100 g (3, 9, 10,) herbata b/c z cytryna 200 ml	jogurt naturalny 200 g (7,)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,3 Bialko ogółem [g] 93,9 Tluszcz [g] 62,2 Weglowodany ogółem [g] 300,4 Blonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 61,7