

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II SN	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2026-02-21 sobota	Podstawowa D01	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa jarzynowa 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 pora 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,1 Bialko ogółem [g] 85,8 Tluszcz [g] 77,7 Weglowodany ogółem [g] 308,7 Blonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 75,4
	Latwo strawna D02	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jabłko 150 g	zupa jarzynowa z makaronem 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 z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) szynkowa drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,8 Bialko ogółem [g] 94,2 Tluszcz [g] 41,4 Weglowodany ogółem [g] 296,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 89,6
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza manna na mleku 350 ml (<u>pszenica, mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	mandarynka 80 g	zupa jarzynowa z makaronem 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 bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet kolacja 90 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) ogórek kiszony 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,4 Bialko ogółem [g] 96 Tluszcz [g] 51,4 Weglowodany ogółem [g] 287,5 Blonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 79
2026-02-22 niedziela	Podstawowa D01	ryż na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko.</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	banan 160 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, mleko, seler.</u>) kotleciki babuni smażone 80 g (<u>pszenica, jaja, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna [Por] x 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,2 Bialko ogółem [g] 95,3 Tluszcz [g] 88,6 Weglowodany ogółem [g] 318,1 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 81,9

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-22 niedziela	Latwostrawna D02	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, 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>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) serek mini kiri 17 g (<u>mleko,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna [Por] x 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,7 Bialko ogółem [g] 109,9 Tluszcz [g] 56,9 Weglowodany ogółem [g] 314,2 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 89
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	ryz na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto,</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko,</u>) serek smietankowy 100 g (<u>mleko,</u>) rzodkiewka 30 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	banan 160 g	zupa krem z brokula z groszkiem ptysiowym 300 g (<u>pszenica, jaja, soja, 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>) buraczki tarte 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja,</u>) salatka z kielbasa krakowska, ananasem i selerem 100 g (<u>pszenica, jaja, seler, gorczyca,</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt naturalny wysokobiałkowy 200 g (<u>mleko,</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,2 Bialko ogółem [g] 102,9 Tluszcz [g] 61 Weglowodany ogółem [g] 307,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 79
2026-02-23 poniedziałek	Podstawowa D01	placki jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>)	zupa ziemniaczana 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kasztotto miesno-warzywne gotowane 350 g (<u>mleko,</u>) sos pieczarkowy 20 g (<u>pszenica, mleko,</u>) surówka z czerwonej kapusty 100 g (<u>jaja, gorczyca,</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serdelki 90 g (<u>soja,</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,1 Bialko ogółem [g] 89,1 Tluszcz [g] 82,2 Weglowodany ogółem [g] 334,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 109,4
	Latwostrawna D02	placki jeczmiennie na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien,</u>) chalka 100 g (<u>pszenica, jaja, soja,</u>) margaryna śniadaniowa 15 g (<u>mleko,</u>) dzem mini 2 [Por] x 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien,</u>)	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies,</u>)	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 z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) masło ex 10 g (<u>mleko,</u>) serdelki 90 g (<u>soja,</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,4 Bialko ogółem [g] 76 Tluszcz [g] 70 Weglowodany ogółem [g] 338,3 Blonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 108,2

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-23 poniedziałek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>mleko, jęczmien.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) kurczak duszony 110 g (<u>seler.</u>) kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogurt pitny bez cukru 250 g (<u>mleko, owies.</u>)	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 bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serdelki 90 g (<u>soja.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,6 Bialko ogółem [g] 100,3 Tluszcz [g] 65,5 Weglowodany ogółem [g] 308,7 Blonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 80,3
2026-02-24 wtorek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa solferino 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) bitka schabowa duszona 110 g ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,5 Bialko ogółem [g] 118,3 Tluszcz [g] 49,5 Weglowodany ogółem [g] 322,2 Blonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 77
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,4 Bialko ogółem [g] 104,8 Tluszcz [g] 49,1 Weglowodany ogółem [g] 301,4 Blonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 73,6
	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) rukola 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	gruszka 150 g	zupa makaronowa 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) gulasz drobiowy gotowany 110 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) marchewka gotowana 100 g (<u>pszenica, mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) pasta z sera i szynki 100 g (<u>pszenica, soja, mleko.</u>) ogórek świeży 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	bio jogurt naturalny 200 g (<u>mleko.</u>) Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 968,8 Bialko ogółem [g] 102,1 Tluszcz [g] 49 Weglowodany ogółem [g] 296 Blonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 69,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-25 środa	Podstawowa D01	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	rosolnik z ryżem 300 g (<u>seler.</u>) kopytka ziemniaczane gotowane 300 g (<u>pszenica, jaja.</u>) sos miesny 20 g (<u>pszenica.</u>) surówka koperkowa 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,6 Bialko ogółem [g] 99,6 Tluszcz [g] 70,8 Weglowodany ogółem [g] 389,1 Blonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 75
	Latwo strawna D02	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) serek ałemtte smietankowy 30 g (<u>mleko.</u>) miód 25 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	rosolnik z ryżem 300 g (<u>seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,5 Bialko ogółem [g] 80,6 Tluszcz [g] 53,8 Weglowodany ogółem [g] 306,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 73
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	platkі owsiane na mleku 350 ml (<u>mleko, owies.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) poledwica drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor cherry 40 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	banan 160 g	rosolnik z ryżem 300 g (<u>seler.</u>) potrawka z kurczaka gotowana 200 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) salata lodowa ze smietana 50 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) ser żółty 50 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogobella bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,5 Bialko ogółem [g] 90,2 Tluszcz [g] 58,3 Weglowodany ogółem [g] 278,5 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 69,3
2026-02-26 czwartek	Podstawowa D01	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jeczmien.</u>)	jablko 150 g	zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 g (<u>pszenica, jaja, mleko, seler.</u>) kotlet mozaikowy smazony 90 g (<u>pszenica, jaja, moze zawierac: sezam.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kapusta zasmazana 100 g (<u>pszenica.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez oslonki 140 g (<u>soja.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,9 Bialko ogółem [g] 92,8 Tluszcz [g] 113,9 Weglowodany ogółem [g] 335,7 Blonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 85,8

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-26 czwartek	Latwo strawna D02	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) szynka z indyka 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</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 koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>)	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,8 Bialko ogółem [g] 89,4 Tluszcz [g] 70,5 Weglowodany ogółem [g] 300,2 Blonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 84,3
	Z ogr. latwp. wegłowod. (cukrzycowa) D03	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, żyto.</u>) margaryna śniadaniowa 10 g (<u>mleko.</u>) pasztet śniadanie 80 g (<u>pszenica, soja, seler.</u>) szpinak 5 g pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</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 koperkowy 20 g (<u>pszenica, mleko.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) kielbaski bez osłonki 140 g (<u>soja.</u>) salatka bawarska 100 g (<u>jaja, gorczyca.</u>) napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	mus warzywno-owocowy 100 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,4 Bialko ogółem [g] 91,7 Tluszcz [g] 96,3 Weglowodany ogółem [g] 308,7 Blonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 77,5
2026-02-27 piątek	Podstawowa D01	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogobella bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) surówka z kiszanej kapusty 100 g ryba smazona filet 120 g (<u>pszenica, jaja, ryby, moze zawierac: sezam.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>pszenica, soja, żyto.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) jajko gotowane 50 g (<u>jaja.</u>) sos wiosenny 100 g (<u>jaja, mleko, gorczyca.</u>) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 708,4 Bialko ogółem [g] 97 Tluszcz [g] 87,3 Weglowodany ogółem [g] 391,2 Blonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 122
	Latwo strawna D02	kasza jaglana na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka maslana 100 g (<u>pszenica, jaja.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) marmolada 50 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (<u>mleko, żyto, jęczmien.</u>)	jogobella bez cukru 150 g (<u>mleko.</u>)	zurek z chlebem 300 g (<u>pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.</u>) ryba pieczona 210 g (<u>ryby.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) warzywa gotowane 200 g (<u>mleko, seler.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (<u>pszenica.</u>) masło ex 10 g (<u>mleko.</u>) serek homogenizowany naturalny 150 g (<u>mleko.</u>) pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,9 Bialko ogółem [g] 108,5 Tluszcz [g] 56,8 Weglowodany ogółem [g] 379,4 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] Sód [mg] 122,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-02-27 piątek	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	kasza jaglana na mleku 350 ml (mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) pasta z jajka 100 g (jaja, mleko.) mix салат 5 g pomidor koktajlowy 30 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	jogobella bez cukru 150 g (mleko.)	zurek z chlebem 300 g (pszenica, soja, mleko, seler, sezam, żyto, owies.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) ryba pieczona 210 g (ryby.) sos koperkowy 20 g (pszenica, mleko.) surówka z kiszanej kapusty 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) jajko gotowane 50 g (jaja.) sos wiosenny 100 g (jaja, mleko, gorczyca.) papryka 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	banan 160 g	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 643,5 Bialko ogółem [g] 113,2 Tluszcz [g] 95,5 Weglowodany ogółem [g] 343,3 Blonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 83,9
2026-02-28 sobota	Podstawowa D01	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko.) ser zółty 50 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	mandarynka 80 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jeczmien.) paprykarz duszony 110 g (pszenica, mleko.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) mix салат 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,5 Bialko ogółem [g] 100,8 Tluszcz [g] 54 Weglowodany ogółem [g] 302,5 Blonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 70,9
2026-02-28 sobota	Latwo strawna D02	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenny 100 g (pszenica.) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko.) kielbasa drobiowa 50 g (pszenica, soja.) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	mus warzywno-owocowy 100 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jeczmien.) kurczak duszony 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml	chleb pszenny 100 g (pszenica.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) mix салат 5 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 032,5 Bialko ogółem [g] 101,2 Tluszcz [g] 43,1 Weglowodany ogółem [g] 320,7 Blonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 93,3
2026-02-28 sobota	Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) D03	makaron na mleku 350 ml (pszenica, mleko.) chleb pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, sezam, żyto.) margaryna sniadaniowa 10 g (mleko.) ser zółty 50 g (mleko.) pomidor 100 g kawa zbozowa bez cukru 200 ml (mleko, żyto, jeczmien.)	mandarynka 80 g	krupnik 300 g (pszenica, mleko, seler, jeczmien.) kurczak duszony 110 g (seler.) sos jarzynowy 20 g (pszenica, mleko, seler.) ziemniaki gotowane 200 g (mleko.) salatka z buraczków 100 g kompot wieloowocowy bez cukru 200 ml	chleb razowy pszenno-żytni 100 g (pszenica, soja, żyto.) masło ex 10 g (mleko.) szynka z indyka 50 g (pszenica, soja.) mix салат 5 g rzodkiewka 30 g napar z herbaty czarnej bez cukru z cytryna 200 ml	jogurt pitny bez cukru 250 g (mleko, owies.)	Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,2 Bialko ogółem [g] 103,5 Tluszcz [g] 51,9 Weglowodany ogółem [g] 303,6 Blonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrow prostych [g] Sód [mg] 66,4